

Pstrąg z grilla

Składniki:

2 pstrągi (każdy ok. 200g)

natka pietruszki

natka selera

czosnek

przyprawy prowansalskie

sól,

pieprz,

przyprawa grilowa

sok z cytryny

Umyte i wypatroszone pstrągi, skropić sokiem z cytryny, obsypać przyprawami, nasmarować czosnkiem. Do środka ryby włożyć po gałązce pietruszki i selera. Owinąć w folię aluminiową i włożyć do lodówki na 1 dzień. Piec na grillu po 10 minut na każdej ze stron.

Wartość energetyczna 1 pstrąga

226 kcal

41,2g białka

6,72g tłuszczu

0g węglowodanów

