

Pstruh pečený s cuketou, rajčaty a bylinkami v jednom pekáčku

<https://varimesmarcelou.cz/ryby/pstruh-peceny-s-cuketou-rajcaty-a-bylinkami-v-jednom-pekacku.html>

Pokud se rozhodnete pro pečeného pstruha se zeleninou a bylinkami, čeká Vás jednoduchá příprava, výtečná chuť zeleniny a jemného masa.

Upravovat pstruha tímto způsobem jsem si oblíbila letos v létě. Ušetříte čas nejen díky menšímu množství špinavého nádobí, ale hlavně pečení pstruha se zeleninou a bylinkami nevyžaduje vaši neustálou pozornost.

Pokud budete chtít připravit tohoto pstruha v [dietní podobě](#), najdete můj tip v závěru tohoto receptu.

Na přípravu pečeného pstruha budeme potřebovat

- 2 čerstvé pstruhy bez vnitřností (o celkové váze 500 - 600g)
- 6 ks cherry rajčátek
- 1 cuketu (o délce do 20 cm)
- Sůl
- 4 polévkové lžíce másla (lze i olivový olej)
- 2 větvičky [rozmarýnu](#)
- 2 větvičky tymiánu
- 2 polévkové lžíce vody
- Pekáč
- Alobal na zakrytí

Postup úpravy pečeného pstruha s cuketou

Pstruhy propláchneme. Dáme si záležet na důkladném vyčištění zbytků krve po celé délce páteře a u přechodu hlavy k tělu. Rybí krev je hořká a je nutné se ji zbavit.

Papírovou utěrkou oba omyté pstruhy osušíme. Z každé strany do pstruha uděláme několik zářezů.



Nařezávání pstruha

Zdroj: Marcela Hackerová

Pstruhy posolíme. Zářezy neděláme pro parádu, ale proto, aby se sůl do masa lépe dostala.

Rybí kůže totiž do masa sůl nepropustí.

Troubu zapneme na 200 °C a necháme ji zahřívát.

Rajčata, cuketu i bylinky opereme. Cuketu nakrájíme na kolečka cca 1 cm silná. [Bylinky](#) nasekáme.

Na dno pekáčku si rozetřeme 1 polévkovou lžici másla (nebo olivového oleje). Na rozetřené máslo (olivový olej) položíme nasolené pstruhy. Do každého břicha vložíme trochu másla a bylinek.



Nasolený pstruh s bylinkami před pečením

Zdroj: Marcela Hackerová

Pstruhy obložíme kolečky cukety, celými cherry rajčaty a vše zasypeme zbývajícími bylinkami. Kousky másla poklademe na pstruhy. Použijete-li olivový olej, pstruhy zakápnete zbytkem oleje.

Přidáme 2 polévkové lžíce vody. Pekáčkem lehce zatřese, aby se pstruh kůží nepřilepil.

Přes pekáč dáme alobal a okraje zarolujeme k okrajům pekáče. Do alobalu si nožem uděláme několik malých otvorů, aby nám odcházel přebytek páry.

Pekáč dáme do vyhřáté trouby (200 °C) a pečeme 35 minut.

Po upečení alobal z pekáče sejmeme. Troubu nevypínáme.

Rada

Na sejmutí alobalu si vezměte rukavice. Opařila by Vás vytvořená pára v pekáčku.

Pekáč bez alobalu opět vložíme do stále zapnuté trouby a necháme ještě 5 minut dopéct.

Při servírování je opatrně vyjímejte, aby se vám pstruzi nerozlomili.

Podávat můžete s bagetou, vařenými nebo pečenými bramborami. Výborná je s [bramborovo-dýňovou kaší](#), nebo jenom s čistě bramborovou kaší.

Takto připravený pstruh je lahůdka.

TIP - Dietní varianta pečeného pstruha

Tato varianta úpravy pstruha plně respektuje omezení tuku a všech povolených surovin dle [diety č. 4](#), a to

- Pstruh
- Cuketa
- Sůl
- Petrželová nať
- ½ dl vody
- Alobal

Upraveného pstruha - viz výše, nasolíme a nařzneme z obou stran. Cuketu nakrájíme na kolečka silná 5 - 10 mm a nasolíme. Do nasoleného břicha ryby vložíme pár [větvíček petržele](#).

Z alobalu uděláme nádobku - misku nebo lodičku - vložíme připraveného pstruha, obložíme kolečky cukety a několika větvičkami [petržele](#).

Nádobku se pstruhem přeneseme do pekáčku nebo ho položíme na plech. Alobal uzavřeme a pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C 35 minut.

Podáváme bez kůže, s cuketou, bramborovou kaší nebo bramborami.

Jako úplnou rozmařilost, můžete přidat osolený nízkotučný jogurt nebo nízkotučný čerstvý sýr cottage.

Vše můžeme zasypat čerstvou nasekanou [petrželkou](#).

Věřte mi, při [dietě](#) je to neskutečně dobré jídlo.