Pstruh pečený s cuketou a petrželkou v jednom pekáčku v dietní variantě

https://varimesmarcelou.cz/dieta-c-4/pstruh-peceny-s-cuketou-a-petrzelkou-v-jednom-pekacku-v-dietni-variante.html

Pokud se rozhodnete pro dietního pečeného pstruha s cuketou a petrželkou, čeká vás jednoduchá příprava, výtečná chuť rybího masa. Při dietě č. 4 je to opravdu chuťový zážitek.

Upravovat dietního pstruha tímto způsobem jsem si oblíbila v období po operaci žlučníku. Ušetříte čas nejen díky menšímu množství špinavého nádobí, ale hlavně pečení pstruha s cuketou a petrželkou nevyžaduje vaši neustálou pozornost.

Na přípravu dietního pečeného pstruha budeme potřebovat

- Pstruhy v množství podle libosti
- Cuketu (mladou-maximálně do 20 cm, neoloupanou)
- Sůl
- Petrželovou nať
- ½ dl vody
- Alobal
- Pekáček

Postup úpravy dietního 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 omyté pstruhy osušíme. Z každé strany do pstruha uděláme několik zářezů.

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

Rybí kůže do masa totiž sůl nepropustí.

Troubu zapneme na 200 °C a necháme ji zahřívat.

Cuketu nakrájíme na kolečka silná 5 – 10 mm a nasolíme. Do nasoleného bříška rybky vložíme pár větviček petržele.

Z alobalu uděláme nádobku - misku nebo lodičku – vložíme připraveného pstruha, přilijeme půl deci vody, 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.

RADA: Na sejmutí alobalu si vezměte rukavice. Opařila by Vás vytvořená pára.

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.