

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 jí 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 zahřívát.

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.