

## Pstruh na Bazalce

Ingredience na 1 porci:

- Pstruh
- 2-4 střední  
brambory
- Bazalka
- Česnek 1 hlavička
- Sůl
- Pepř
- Citrón
- Lžička cukru
- Olej
- Máslo
- Čínské zelí
- Mrkev
- Salát



Příprava:

Brambory omyjeme vodou, rozkrájíme na měsíčky, položíme na pečící papír. Zakápneme olejem, mírně osolíme a dáme péct na 150 °C do trouby asi 15 min.

Čerstvého pstruha očistíme a dáme na pečící papír. Do pstruha vložíme nadrobno nakrájenou bazalku, jemně opepříme a osolíme. Dále vložíme česnek nakrájený na kolečka a zhruba 8 g másla. Pečeme na 200 °C asi 20 min.

Mrkev nakrájíme na proužky přidáme nasekaný salát a čínské zelí. Zakápneme olejem, šťávou z citrónu, a nakonec přidáme zarovnanou lžičku cukru.

Vše dáme na talíř, dle vlastního estetického cítění a náš výživný pokrm je hotov.

Pavel Seichter