

Pstruh na červeném víně se šalotkou



Ingredience **pro 4 osoby**

2 ks	Pstruh čerstvý 500 gr
250 ml	Červené víno suché (Barbera)
150 gr	Šalotka
4 snítky	Tymián
svazek	Petrželka
2 lžíce	Olivový olej extra panenský
špetka	Čerstvě mletý pepř
p.p.	Sůl

Obtížnost



Příprava: Vaření: Odpočinek:

30
min

20
min

0
min

Cena



2 pstruhy 500 g

Pstruha naporcujeme a připravíme filety. [Zde](#) najdete detailní návod, jak celé ryby čistit a filetovat...



Rybí pinzetou filety zbavíme kostí...



Odstraníme také kůži: na užším konci maso nařzneme, abychom ho oddělili od kůže...



Kůži pevně uchopíme a tahem oddělíme maso. Filety omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme kuchyňským papírem...



150 g šalotky

Šalotku oloupeme a nakrájíme na měsíčky...



4 snítky tymiánu svazek petrželky

Bylinky omyjeme a osušíme. Odstraníme stonky a lístky nasekáme nadrobno...

7.

Fit
KORENÍ
Bylinkové
Drožď
pro

1 slabá lžíce bylinkové směsi

Čerstvé bylinky můžeme nahradit [Bylinkovou směsí](#), která dá pokrmu zcela unikátní chuť...

8.

2 lžíce oleje

Na široké pánvi rozežřejeme olej, přidáme šalotku a krátce orestujeme...



9.

150 ml červeného vína

Přilijeme víno, přidáme sekané bylinky, špetku soli a čerstvě mletý pepř. Přivedeme k varu, překryjeme pokličkou a vaříme na velmi nízkém ohni 10 minut...



10.

sůl

Filety opatrně položíme na šalotku, jemně osolíme, překryjeme pokličkou a na velmi nízkém ohni vaříme dalších 6 minut...



11.

Odkryjeme a pokud je třeba, na prudším ohni necháme omáčku mírně zredukovat...



12.

Filety servujeme se šalotkou a se svou omáčkou. Podáváme ihned. Jako vhodnou přílohu můžeme podávat zeleninu vařenou na páře (brambory, mrkev, celer kořen), krátce orestovanou na olivovém oleji.