Grilovaný pstruh na citronech a grilované zeleninové špízy

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

4 ks	vykuchaný pstruch
	olivový olej
2 ks	citron
1 svazek	petrželka
	chilli koření
50 g	máslo
	sůl
	čerstvě mletý pepř



Grilované zeleninové špízy

1 ks	střední cuketa nakrájená na plátky
1 ks	malý lilek nakrájený na kostky
1 ks	malá červená cibule nakrájená na měsíčky
8 ks	cherry rajčátka
1 ks	oranžová paprika nakrájená na sousta

Marináda

1 lžíce	tekutý med
1 lžička	hrubozrnná hořčice
1 lžíce	olivový olej
	sůl
	čerstvě mletý pepř

Postup přípravy

Pstruhy dobře omyjte a osušte. Jelikož je pstruh již vykuchaný, má na břiše řez. Od tohoto řezu udělejte kolmo k páteři z každé strany 5 menších zářezů hlubokých nejvýše 0,3 cm, aby se pstruh dobře opékal. Potřete rybu z obou stran olivovým olejem, osolte a opepřete. Citrony omyjte teplou vodou. Jeden nakrájejte na kolečka a z druhého nastrouhejte kůru. Petrželku nasekejte na menší kousky.
Kolečka citronu vkládejte do jednotlivých zářezů (pouze z jedné strany) a přidejte do nich i trochu nasekané petrželky. Z druhé strany vyplňte zářezy pouze petrželkou. Do břišní dutiny vložte zbytky petrželky a citronových koleček.
Pečte na grilu dle velikosti ryby asi 7 minut z každé strany. Těsně před otočením rybu podle chuti ještě posypte citronovou kůrou a chilli kořením. Při podávání pokladťe plátky másla.
Podávat můžete s bagetou, kváskovým chlebem, bílým jogurtem s citronovou kůrou a koprem. Výborně se hodí také grilované zeleninové špízy.

Grilované zeleninové špízy

Namočte 4 dřevěné špejle na 30 minut do studené vody, aby se na grilu nepřipalovaly.
Na marinádu prošlehejte med, hořčici a olej, osolte a opepřete.
Zeleninu napíchejte střídavě na špejle a potřete připravenou omáčkou. Grilujte na mřížce, postupněotáčejte a potírejte zbylou marinádou.

Tip: Dřevěné špejle na špízy před použitím namočte na 30 minut do vody, aby neohořely. Nezapomeňte, že chuť grilovaného pstruha skvěle doplní vychlazená Coca-Cola Zero.