



JERNEJ KITCHEN

POSTRV V PEČICI S KROMPIRJEM IN ŠPARGLJI

Postrv v pečici s krompirjem in šparglji je preprosto in lahko kosilo, odlično za vse dni v tednu. Enostaven recept, pripravljen v 40-minutah.

ZA	3	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	5	MINUT
PEČENJE:	25	MINUT
ČAS SKUPAJ:	40	MINUT

PEČEN MLAD KROMPIR S POSTRVJO IN ŠPARGLJI

650 g mladega krompirja

4 žlice olivnega olja

400 g file postrvi

100 g špargljev

2 rezini limone

1/2 žličke kajanskega popra

1/2 žličke popra

ZELIŠČNA OMAKA

100 g kisle smetane

1/2 žličke tabasca

1 žlica olivnega olja

2 žlici sesekljanega peteršilja

TOOLS AND EQUIPEMENT

lonec

cedilo

papir za peko

skodelica

pekač

SKUHAMO KROMPIR

Krompir očistimo in narežemo na krhle. Lonec s soljeno vodo postavimo na močan ogenj, dodamo krompir. Ko voda zavre, kuhamo še 5 minut na šibkem ognju. Odcedimo in pustimo krompir na cedilu, da se izsuši in gre para iz njega, približno 5 minut. Pečico segrejem na 220 °C, oziroma v kolikor uporabljamo ventilatorsko pečico jo segrejem na 210 °C.

PEČENJE

Pekač obložimo s papirjem za peko, vanj stresemo krompir in dobro pokapljamo s tremi žlicami olivnega olja. Začinimo s kajanskim poprom in poprom ter premešamo. Postavimo v pečico na srednjo rešetko in pečemo 20 minut pri 220 °C, oziroma pri 210 °C, v kolikor uporabljamo ventilatorsko pečico.

PRIPRAVIMO OMAKO

Pripravimo omako: v skodelici premešamo kislo smetano, tabasco omako, olivno olje in sesekljan peteršilj. Solimo in popramo po okusu ter shranimo v hladilnik do nadaljne uporabe.

SPEČEMO RIBO IN ŠPARGLJE

Postrv začinimo s soljo in poprom. Na file damo dve rezini limone. Krompir vzamemo iz pečice, ga prestavimo na eno polovico pekača, po sredini razporedimo narezane šparglje, na drugi rob pekača pa položimo pripravljeno postrv, s kožo navzdol. Postavimo nazaj v pečico na srednjo rešetko, temperaturo povečamo na 240 °C (nastavitev žar) ali pri 220 °C v ventilatorski pečici in pečemo 5 - 8 minut oziroma dokler ni krompirček zapečen, riba pa mehka in sočna in jo z lahkoto z vilico zajamemo.

NASVET

V kolikor imamo debeljši file čas pečenja podaljšamo za 2 - 4 minute.

POSTREŽEMO

Pečeno postrv s krompirjem in šparglji postrežemo takoj. Kot prilogo dodamo še pripravljeno zeliščno omako.