

## Roston sült borsos pisztráng sült hagymával



### Hozzávalók:

4 konyhakész pisztráng (egyenként kb. 25 dkg), só, 1-1 mokkáskanál őrölt fekete bors és pirospaprika, 12 dkg zsemlemorzsa, 6 vöröshagyma  
a sütéshez:  
bőven olaj

1. A pisztrángokat lepikelyezzük (kiskéssel a pikkelyeit lekaparjuk), megmossuk és leszárogatjuk. Kívül-belül megsózzuk. A borsot meg a pirospaprikát a zsemlemorzsaába forgatjuk, majd a halat meghempergetjük benne.
2. Egy serpenyőbe jó ujjnyi magasan olajat öntünk, közepesen megforrósítjuk, és a pisztrángot oldalanként 4-5 percig sütjük benne, végül papírszalvétára szedve lecsöpögtetjük.
3. Közben a hagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük. A hal sütésénél visszamaradó olajban 2-3 perc alatt ropogósra, aranybarnára sütjük, végül papírszalvétára szedve a fölösleges olajat leitatjuk róla.
4. Tálaláskor a sült pisztrángot a sült hagymával tálaljuk. Tejszínes kapormártás nagyszerűen kiegészíti az ízt.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (kapormártás nélkül): 527 kcal