



## Pastrav la gratar

### Ingrediente

- 700 g Pastrav
- 40 g Unt
- 2 frunze Dafin
- 5 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 80 g Ceapa
- 2 catei Usturoi
- 2 lingurite Pasta de tomate

### Instructiuni

1. Pastravul se unge atat la interior cat si la exterior cu unt.
2. In interiorul pestelui se pun o frunza de dafin, MAGGI Secretul Gustului Legume, ceapa taiata solzi, un catel de usturoi zdrobit, o lingurita de pasta de tomate.
3. Se apropie marginile abdomenului si se ruleaza macroul in folie de aluminiu.
4. La capete, folia se indoaie, formandu-se astfel un "pachet".
5. Se prajeste pe gratar, pe ambele parti.
6. Atentie sa nu se rupa folia la intoarcerea pestelui.

### Nutritie

Carbohidrați	3.01 g
Energie	287.54 kcal
grăsimi	13.19 g
Proteină	39.51 g

53 Min

4 Portii