

Grilovaná makrela na bylinkách



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

23 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Baara

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovana-makrela-na-bylinkach>

Příprava

Makrelu pořádně omyjeme a celou pokapeme šťávou z citronu – i uvnitř. Lehce osolíme, opepříme a posypeme chilli. Bylinky a česnek nakrájený na plátky naskládáme dovnitř. Grilujeme z obou stran přibližně 15 minut, aby byla kůže křupavá ale ne spálená. Makrelu naservírujeme na talíř, ozdobíme plátkem citronu a bylinkami. Dobrou chuť!

Tip k receptu

Podávejte s bylinkovou bagetkou a hlávkovým salátem. Takto připravenou makrelu kromě grilování můžete také péct v troubě 20 minut na 180°.

Ingredience

- 2 ks kuchařské makrely
- 1 lžíce citronové šťávy
- troška rozmarýnu
- troška tymiánu (Mateřídouška obecná)
- troška pažitky
- troška petrželky
- troška bazalky
- špetka soli
- špetka pepře
- troška chilli
- stroužek česneku
- 4 plátky citronu

Kategorie

Česká, Léto, Ryby a dary moře, Hlavní chod

