

Makrela na grilu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

1219 kalorií , **0 g** cukrů , **138 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

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

Příprava

Ryby omyjeme, osušíme, řádně nasolíme, pokapeme šťávou z citrónů a dáme na chvíli odležet. Makrely si můžeme nasolit i den předem a nechat přes noc pěkně proležet. Připravíme si lák na potírání: v oleji rozmícháme mletý pepř, sůl, papriku a kmín. Makrely grilujeme na grilu z obou stran a potíráme je marinádou. Ideální jsou napíchnuté na grilovací jehle pro lehčí manipulaci při přípravě a grilování.

Ingredience

- 4 střední makrely
- 2 lžičky soli
- 1-2 citróny
- 150 ml slunečnicového či olivového oleje
- 1-2 lžičky sladké mleté papriky
- špetka drceného kmínu
- 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Klasika, Labužník, Párty občerstvení

