

Makrela po orientálsky

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Makrelu osolíme, okoreníme, opečieme na horúcom oleji po oboch stranách a vyberieme. Do oleja vložíme nakrájanú koreňovú zeleninu, cibuľu, ružičky karfiolu, olúpaný a pokrájaný kaleráb, zelený hrášok. Do zmesi vložíme všetko korenie, zalejeme vínom a podusíme. Do zeleniny pridáme citrón, primiešame paradajkový pretlak, vložíme makrelu a spoločne podusíme domäkka. Pokrm ozdobíme kôprom a petržlenovou vňaťou.

Ingrediencie

- **Paradajkový pretlak 200 g** - 40 g
- **Mrkva** - 50 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Karfiol** - 40 g
- **Petržlen** - 50 g
- **Kaleráb** - 40 g
- **Zeler** - 50 g
- **Kôpor** - 4 g
- **Citróny** - 40 g
- **Olej repkový** - 120 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 20 g
- **Petržlenová vňať** - 4 g
- **Nové korenie** - 0.4 g
- **Bobkový list** - 0.4 g
- **Čierne korenie celý** - 0.4 g
- **Chardonnay neskorý zber víno polosuché biele** - 80 g
- **Klinček celý** - 0.4 g
- **Makrela** - 600 g
- **Jedlá soľ** - 8 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

