

Pošírovaná makrela s cuketou, baklažánom a paradajkami

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup prípravy

Baklažán nakrájame na menšie kocky osolíme a necháme 15 minút vypotiť. Potom ho osušíme a opečieme na lyžici tuku v panvici. Prisypeme cuketu nakrájanú na kúsky a rozpolené cherry paradajky a ešte chvíľu opekáme. Na záver pridáme niekoľko lyžíc paradajkového pretlaku, štipku cukru a prehrejeme. Zeleninu stiahneme z ohňa, vmiešame nasekané lístky bazalky, osolíme a okoreníme. V hlbšej hrubostennej panvici zahrejeme ½ litra vody s bylinkami tesne pod bod varu. Vložíme do nej porcie makrely a pošírujeme ich asi 5 minút. Vyberieme, osolíme, okoreníme a podávame so zeleninou a mesiačikmi citróna.

Ingrediencie

- **Cuketa** - 100 g
- **Baklažán** - 100 g
- **Paradajky** - 100 g
- **Citróny** - 30 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Pitná voda nesýtená** - 500 g
- **Cukor kryštál** - 3 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Tymián** - 2 g
- **Rozmarín** - 2 g
- **Makrela** - 800 g
- **Jedlá soľ** - 7 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

