

Bylinková makrela

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Makrely (4 ks) osolíme, okoreníme, pokvapkáme citrónovou šťavou (1 šálka), worchestrovou omáčkou. Necháme ich 30 minút marinovať. Do vnútra ryby dáme posekanú vňať. Olej (1 šálka), cesnak pretlačený so soľou a všetky bylinky spolu vymiešame a potrieme nimi ryby. Ryby položíme na plech a dáme upiecť do rúry.

Ingrediencie

- **Cesnak** - 4 g
- **Citróny** - 200 g
- **Bazalka čerstvá** - 10 g
- **Olivový olej** - 200 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Tymián** - 10 g
- **Petržlenová vňať** - 4 g
- **Oregáno drvené** - 10 g
- **Makrela** - 800 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

