



## Makrela na grilu v alobalu

### Ingredience

čerstvé makrely: 2 ks  
cibule: 1 ks  
rajčata: 2 ks  
česnek - stroužky: 4 ks  
čerstvý fenykl: 2 ks  
citron: 1 ks  
olivový olej  
petrželka  
sladká paprika  
pepř  
sůl

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

**Čerstvou makrelu očistíme, vykucháme, osolíme, opepříme, posypeme paprikou, můžeme přidat také oblíbené koření na ryby. Z alobalu si připravíme...**

## Makrela na grilu v alobalu - recept

Čerstvou makrelu očistíme, vykucháme, osolíme, opepříme, posypeme paprikou, můžeme přidat také

oblíbené koření na ryby. Z alobalu si připravíme obdélníky dost velké na zabalení makrel. Cibuli a rajčata nakrájíme na kolečka, fenykl na proužky a poklademe jimi alobal potřený olivovým olejem. Na zeleninu položíme makrely a posypeme ji plátky česneku. Vše zakápneme olivovým olejem a důkladně zabalíme. Připravené balíčky pokládáme na rozpálený gril a pečeme zhruba 20 minut. **Makrela na grilu** je výborná s čerstvým pečivem a zeleninou. Podáváme ji ideálně v alobalu tak, abychom si mohli vychutnat všechnu šťávu, která se z makrely během grilování uvolní. Před podáváním poklademe plátky citronu a posypeme čerstvou petrželkou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí