



Pečená makrela

Ingredience

čerstvá makrela: **1**

máslo: **50 g**

cibule: {1}

česnek: {5}

citron: {0,5}

sůl

mletý pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Makrelu očistíme, zbavíme hlavy, ocasních ploutví a důkladně omyjeme. Do kůže makrely pak uděláme několik jemných zářezů. Makrelu ze všech stran...

Pečená makrela - recept

Makrelu očistíme, zbavíme hlavy, ocasních ploutví a důkladně omyjeme. Do kůže makrely pak uděláme několik jemných zářezů. Makrelu ze všech stran důkladně osolíme, opepříme a potřeme utřeným česnekem. Koření roztíráme také do zářezů, makrela pak bude skvěle ochucená i pod kůží. Použit můžeme také libovolné oblíbené koření nebo čerstvé bylinky dle aktuální chuti. Na závěr pak makrelu pokapeme šťávou z půlky citronu.

Připravený pekáč vymažeme máslem. Cibuli nakrájíme na stejně velká kolečka a poklademe je na dno pekáče. Pokud nemáme cibuli rádi, můžeme ji vynechat. Následně přidáme připravenou makrelu a pečeme v troubě na 150 °C asi 30 - 40 minut dle velikosti ryby. Pečená makrela bude ještě lahodnější, když ji během pečení obrátíme a několikrát polijeme rozpuštěným máslem z pekáče.

Pečená makrela je vhodná jako lehká večeře se zeleninou i jako hlavní chod s brambory či bramborovou kaší.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí