



Ryba na jehle

Ingredience

filety ryby (mořská štika, losos, pstruh,...): **300 g**

cibule: **2 ks**

cherry rajčátka: **8 ks**

malé žampiony: **4 ks**

sůl

pepř

oregano

olivový olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Rybu opláchneme a vysušíme papírovou utěrkou. Nakrájíme na kostky a smícháme s trochou soli, pepře a oregana. Cibuli nakrájíme na čtvrtky. Na grilovací jehlu napichujeme střídavě rybu, cibuli, cherry rajčátko a žampion. Vše potřeme olivovým olejem. Dáme na rozpálený gril nebo do trouby opékat asi...

Ryba na jehle - recept

Rybu opláchneme a vysušíme papírovou utěrkou. Nakrájíme na kostky a smícháme s trochou soli, pepře a oregana. Cibuli nakrájíme na čtvrtky. Na grilovací jehlu napichujeme střídavě rybu,

cibuli, cherry rajčátko a žampion. Vše potřeme olivovým olejem. Dáme na rozpálený gril nebo do trouby opékat **asi 15 minut dozlatova** ze všech stran. Jako příloha se hodí rýže, opečené brambory nebo zeleninový salát.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí