



PIECZONA MAKRELA

1 porcja = 453 kcal, b = 47 g, t = 30 g, w = 4 g, bł. = 1 g

Do wykonania dania będzie Ci potrzebna:

(2 porcje)

- 2 sztuki makreli świeżej
- masło
- sól morską
- Marynata:
 - 2 ząbki czosnku (pokrojony w kostkę)
 - 4 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
 - 4 suszone pomidory (drobno posiekane)
 - 2 łyżki olej
 - sok z 1/2 cytryny

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- wszystkie składniki marynaty dodaj do miski i dobrze wymieszaj
- rybę posól w środku i na wierzchu
- natnij rybę w kilku miejscach z jednej strony i w nacięcia włóż odrobinę masła
- rybę połóż do naczynia żaroodpornego
- do środka włóż część marynaty, a drugą częścią polej z góry
- makrelę zapiekaj 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni

