

# Grilovaná makrela na bylinkách



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 35min , Porce: 2

23 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Baara

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovana-makrela-na-bylinkach>

## Příprava

Makrelu pořádně omyjeme a celou pokapeme šťávou z citronu – i uvnitř. Lehce osolíme, opepříme a posypeme chilli. Bylinky a česnek nakrájený na plátky naskládáme dovnitř. Grilujeme z obou stran přibližně 15 minut, aby byla kůže křupavá ale ne spálená. Makrelu naservírujeme na talíř, ozdobíme plátkem citronu a bylinkami. Dobrou chuť!



### Tip k receptu

Podávejte s bylinkovou bagetkou a hlávkovým salátem Takto připravenou makrelu kromě grilování můžete také péct v troubě 20 minut na 180°.

## Ingredience

- ✓ 2 ks kuchařské makrely
- ✓ 1 lžíce citronové šťávy
- ✓ troška rozmarýnu
- ✓ troška tymiánu (Mateřídouška obecná)
- ✓ troška pažitky
- ✓ troška petrželky
- ✓ troška bazalky
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ troška chilli
- ✓ stroužek česneku
- ✓ 4 plátky citronu

## Kategorie

Ryby a dary moře, Hlavní chod

