

Jarní platýs s bylinkami



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

246 kalorií , 0 g cukrů , 27 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jarni-platys-s-bylinkami>

Příprava

Platýse nařízneme na kůži. Osolíme a opepříme ho. Z utřeného česneku, poloviny oleje, šťávy z poloviny limetky, koriandru a petrželky připravíme pastu, kterou potřeme rybu zvenku i zevnitř i do naříznutých částí. Pečeme 10 minut na 180 °C. Podáváme posypané koriandrem a petrželkou.



Tip k receptu

Platýse nemusíme péct dlouho.

Ingredience

- ✓ 2 ks platýsu
- ✓ 1 ks limety
- ✓ 4 kousky česneku
- ✓ 4 lžice koriandru
- ✓ 4 lžice petrželové natě
- ✓ 4 lžice olivového oleje
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

