

Jednoduchý tolstolobik



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 2h 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 2h 40min , Porce: 4

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/jednoduchy-tolstolobik-1>

Příprava

Naporcované kousky tolstolobika omyjeme a osušíme. Pokapeme je citrónkou nebo citrónovou šťávou z jednoho citrónu a hodně posolíme (více než jakékoli jiné maso), posypeme tymiánem a opeříme. Maso podlijeme olivovým olejem a necháme minimálně 2h odležet v lednici. Poté maso zprudka opečeme na pánvi nebo pečeme v přehřáté troubě při 180°C cca 30 minut. Maso minimálně jednou otočíme.

Tip k receptu

Jako kořenící směs můžeme rovněž použít zelenou kořenící směs na ryby.



Ingredience

- 800 g tolstolobika
- 2-3 ml citrónové šťávy
- 1 lžička tymiánu
- 2 lžíce soli
- 0,5 lžičky pepře
- 2 dcl olivového oleje

Kategorie

Vánoce, Česká, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Klasika, Labužník, Hlavní chod