

Kalamáry s česnekovou zálivkou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

427 kalorií , 0 g cukrů , 10 g tuků , 69 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kalamary-s-cesnekovou-zalivkou>

Příprava

Mořské plody důkladně opereme ve vlažné vodě, vyjmeme z tělíčka průhlednou kost. Na takto očištěné kalamáry vymačkáme šťávu z citronu a opečeme na rozpálené pánvi nebo na grilu, dokud nejsou hotové (cca 10 minut). Poté je nasolíme. Zálivku připravíme z česneku utřeného se solí, který pořádně rozmícháme ve 100 ml olivového oleje spolu s jemně nasekanou petrželovou natí. Poléváme hotové kalamity a zdobíme kousky citronu.

Ingredience

- ✓ 2 lžičky mořské soli
- ✓ 150 ml olivového oleje
- ✓ 1-2 citrony
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ troška petrželové natě
- ✓ 500 g kalamaru

Kategorie

Výjimečný den, Italská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Exotika, Labužník, Předkrm