

Makrela na dijonské hořčici ma bílém víně



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

89 kalorií , 0 g cukrů , 7 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/makrela-na-dijonske-horcici-ma-bilem-vine>

Příprava

Pekáček vymažeme nebo vystříkáme olejem a na dno rozprostřeme cibuli nakrájenou na půlkolečka. Ryby očistíme, lehce osolíme, každé makrele vložíme do břicha snítku petrželky a rybky narovnáme do pekáčku na cibuli. Smícháme hořčici s vínem, přidáme sůl, pepř a vzniklou zálivkou makrely přelijeme. Pekáček vložíme do trouby a při střední teplotě pečeme asi 30 minut. Během pečení ryby jednou opatrně otočíme. Podáváme s bramborem nebo bramborovými kroketami a zeleninovým salátem a sklenkou bílého vína.

Ingredience

- ✓ 4 střední makrely
- ✓ 2 cibule
- ✓ 4 lžíce dijonské hořčice
- ✓ 200 ml suchého bílého vína
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ olej na vymazání pekáčku
- ✓ 4 snítky petrželky

Kategorie

Celoročně, Ryby a dary moře, Labužník, Hlavní chod

