

Makrela na řecký způsob



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

2084 kalorií , **10 g** cukrů , **124 g** tuků , **153 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/makrela-na-recky-zpusob>

Příprava

Očištěné a vypitvané makrely posolíme a z oboch strán opečieme na rozohriatom oleji. Vyberieme z oleja a dáme doň na cca 20 minút dusiť cibuľu pokrájanú na kolieska, rajčiakový pretlak, olivy, cukor, víno a soľ. Do tejto omáčky vložíme opečené makrely a rozmarýn. Chvilku podusíme bez miešania.



Tip k receptu

Ako prílohu dáme biely chlieb.

Ingredience

- ✓ 800 g makrely
- ✓ 100 ml olivového oleje
- ✓ 100 g cibule
- ✓ 4 lžice oliv
- ✓ 4 lžice rajčatového protlaku
- ✓ 100 ml červeného vína
- ✓ 2 lžice kečupu
- ✓ 1 lžička cukru krystal
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ špetka rozmarýnu

Kategorie

Řecká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

