

Makrela na tymiánu a rozmarýnu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

61 kalorií , 0 g cukrů , 6 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

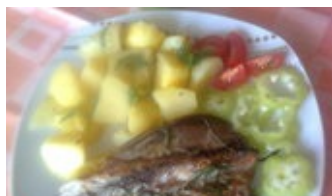
Odkaz: <https://srecepty.cz/makrela-na-tymianu-a-rozmarynu>

Příprava

Makrelu (čerstvou nebo mraženou) očistíme, omyjeme a odstraníme hlavu a ocas. Podélně nakrojíme tak, abychom získali větší plát (dáváme pozor, abychom nepřekrojili kůži). Stranu s kůží osolíme a posypeme paprikou, po druhé straně okořeníme kořením na ryby a posypeme lístky čerstvého tymiánu a rozmarýnu. Na rozpáleném oleji opečeme (asi 5 minut z každé strany).

Tip k receptu

Jako přílohu podávejte různě upravené brambory a zeleninu. Je to rychlý a lehký letní oběd.



Ingredience

- 2 makrely
- 2 špetky soli
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžička koření na ryby
- 1 lžíce čerstvého tymiánu
- 1 lžíce rozmarýnu
- 2 lžíce oleje

Kategorie

Obyčejný den, Léto, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Hlavní chod