

Makrela pečená na kmíně



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

734 kalorií , 0 g cukrů , 82 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: honzíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/makrela-pecena-na-kmine>

Příprava

Do vymazaného pekáčku dáme očištěné, vykuchané, bez hlav makrely. Osolíme, posypeme drcením kmínem, sekanou petrželí a zakapeme citronem. Přidáme loupanou na kolečka krájenou cibuli. Ryby pečeme prudšěji v troubě, potíráme tukem během pečení.



Tip k receptu

Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší



Ingredience

- ✓ 4 makrely (o váze asi 60g)
- ✓ 100 g másla
- ✓ podle chuti kmín
- ✓ podle chuti sůl
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 citrón
- ✓ podle chuti petrželová nať

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod