

Makrela po polsku



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

270 kalorií , 0 g cukrů , 24 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: kaccka

Odkaz: <https://srecepty.cz/makrela-po-polsku>

Příprava

Vejce uvaříme natvrdo a společně s cibulí nahrubo nasekáme. Ryby vykostíme, omyjeme, vysušíme, osolíme, opeříme a upečeme v troubě. Na másle osmahneme vejce se solí a dáme na ryby. Sypeme zelenou petrželkou.

Ingredience

- ✓ 4 makrely
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 cibule
- ✓ sůl
- ✓ mletý pepř
- ✓ máslo
- ✓ zelená petrželka

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Něco extra, Rodina, Hlavní chod