

Makrela s citronovou omáčkou



Obtížnost: □□□□□

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

1489 kalorií , **2 g** cukrů , **125 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/makrela-s-citronovou-omackou>

Příprava

Makrely očistíme a vykucháme, poté je osolíme, opepříme a obalíme v mouce. Dáme je na tukem vymazavý alobal a pečeme asi 15 minut v troubě. Omáčku připravíme z rozehrátého másla, do něhož vmícháme citronovou šťávu, nasekanou petrželku a trochu soli. Podle svojí chuti. Makrely na talíři omáčkou přelijeme.

Ingredience

- 4 makrely
- špetka soli
- troška pepře
- 100 g hladké mouky
- 4 lžíce tuku
- 150 g másla
- 100 ml citronové šťávy
- 2 lžíce petrželové naťi

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

