

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

