

Makrely v exotické marinádě



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 1 dní 0h 20min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 1 dní 0h 50min , Porce: 4

96 kalorií , 3 g cukrů , 1 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/makrely-v-exoticke-marinade>

Příprava

Makrely očistíme, odstříhneme ploutve, omyjeme a osušíme. Ananas rozmixujeme do misky, přidáme k němu hořčici, kečup, prolisovaný česnek a nasekanou chilli papričku. Dobře promícháme a osolíme. Marinádou potřeme ryby a necháme v chladu odležet do dalšího dne. Druhý den je zprudka opečeme na rozpáleném oleji ze všech strana a podáváme s brambory nebo čerstvým chlebem.

Ingredience

- ✓ 4 makrely
- ✓ 150 g ananasu
- ✓ 1 chilli paprička
- ✓ 1 lžíce plnotučné hořčice
- ✓ 1 lžíce kečupu
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 1 citrón
- ✓ špetka soli
- ✓ 150 ml olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Labužník, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

