

Makrely v exotické marinádě



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

Celkový čas: 1dní 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

