

Pečený mořský d'as s citronovou trávou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

173 kalorií , **4 g** cukrů , **14 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/peceny-morsky-das-s-citronovou-travou>

Příprava

Rybu omyjeme, osolíme a opepříme z obou stran. Nařizneme a koření vetřeme i do řezů. Položíme ji na velký kus pečícího papíru (papír musí být tak velký, abychom do něj mohli zabalit celou rybu). Do mixéru naskládáme citronovou trávou nakrájenou na kousky dlouhé 2,5 cm, přidáme utřený česnek a strouhaný zázvor, med a lžíci olivového oleje. Přidáme šťávu z jedné limetky. Rozmixujeme najemno. Polovinu rozmixované směsi přelijeme přes rybu, přidáme zbytek oleje a směs vmasírujeme i do řezů na rybě. Poté přelijeme šťávou z poloviny druhé limetky. Rybu zabalíme a pečeme 25 minut na 180 °C. Poté počkáme 5 minut a můžeme rozbalovat. Podáváme se zbylou rozmixovanou směsí a čtvrtkami limetky.

▣ Tip k receptu

Jedna porce obsahuje 1087 kJ, 38 g bílkovin, 2 g sacharidů, 11 g tuku.



Ingredience

- 1 ks d'as mořský
- 3 listy citronové trávy
- 2 ks chilli papričky
- 2 stroužky česneku
- 2 ks limety
- 1 troška zázvoru
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 1 lžička včelího medu
- 2 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod