

Tolstolobik na bylinkách



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 12h 0min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 12h 40min , Porce: 2

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Edita

Odkaz: <https://srecepty.cz/tolstolobik-na-bylinkach>

Příprava

Tolstolobika omyjeme, osušíme a uložíme do krabíčky s omytými bylinkami, olivovým olejem a šťávou z jednoho citrónu (nejlépe do vrstev). Uložíme minimálně na 12h do lednice (já počkám do dalšího dne). Pak jen vložíme směs bylinek v oleji a maso do zapékací mísy s nepřilnavým povrchem a pečeme (s poklicí nebo alobalem) cca 10-15 minut v předehřáté troubě na cca 180 °C. Pak bylinky odstraníme a maso přendáme do jiné mísy (rovněž s nepřilnavým povrchem), hodně posolíme (tolstolobika musíme přesolit, aby byl trošku slaný) a podle chuti přidáme i drcený kmín. Maso přelijeme výpekem (olejem s citronem) a pečeme, dokud není maso křehounké, opečené. Výborně na něm chutná krustička, která se vytvoří ze směsi citrónu a olivového oleje.

Ingredience

- ✓ 4 menší kousky tolstolobika
- ✓ 1 citrón
- ✓ 0,5 dcl olivového oleje
- ✓ 1,5 lžice soli
- ✓ špetka citrónového pepře
- ✓ 1 lžička drceného kmínu
- ✓ petrželová nať
- ✓ čerstvá šalvěj
- ✓ čerstvý citrónový tymián

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod



Tip k receptu

Všechny čerstvé bylinky dostanete koupit v jednom balení v každém lepším obchodě.



