

Ryba w cytrynowej marynacie



A_KA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Marynata

cytryna	2 sztuki
koperek świeży	2 łyżki posiekane
natka pietruszki	2 łyżki posiekanej
oliwa	2 łyżki
sól i pieprz	do smaku

ryba

filet z tilapii	6 filetów
------------------------	-----------

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę odmrozić, odsączyć na papierze.

Marynata: cytryny myjemy i wyciskamy z nich sok, skórkę można wziąć i zeszkrobać, wrzucić do marynaty, i dalej dajemy resztę składników, koperek, pietruszkę, sol, pieprz, olej, mieszamy, wkładamy rybę, każda dokładnie maczamy w marynacie i tak zostawiamy w szczelnie zamkniętym pojemniku przynajmniej na godzinę.

Wyciągamy rybę, każda porcje nakładamy na folie aluminiowa, na każda porcje można jeszcze położyć pół plasterka cytryny, zawijamy w paczuszki, i teraz, rybkę układamy na rozgrzany ruszt grill, pieczemy, a raczej dusimy aż rybka będzie dobra.