

Doradca Smaku XIV: Makrela z pieczonymi warzywami, odc. 36



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Makrela w marynacie

makrela	1 oczyszczona sztuka
oliwa	2 łyżki
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 łyżka

Pieczone warzywa

marchew	1 sztuka
korzeń pietruszki	1 sztuka
czosnek	2 ząbki
cebula szalotka	2 sztuki
papryka czerwona	1 sztuka
oliwa	2 łyżki
tymianek świeży	3 gałązki
Pieprz ziołowy mielony Prymat	do smaku

Sos

czosnek	1 ząbek
szczypior dymki	2 pęczki
natka pietruszki	1/3 pęczka
gęsty jogurt naturalny	200 mililitrów
Sól himalajska różowa drobnoziarnista jodowana Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotuj:

- folię aluminiową
- pędzelek
- patelnia grillowa

Warzywa:

1. Marchewkę i pietruszkę kroimy w plasterki, trzymając nóż pod kątem. Czosnek i szalotki przekrajamy na połówki, paprykę na większe kawałki.
2. Blachę wykładamy folią aluminiową, układamy na niej pokrojone warzywa i skrapiamy je oliwą. Dokładamy gałązki tymianku i doprawiamy pieprzem ziołowym.
3. Pieczemy przez 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza z opcją termoobiegu.

Makrela w marynacie:

1. Do miski wlewamy oliwę, dodajemy przyprawę do ryb z nutą cytryny i mieszamy całość.
2. Za pomocą pędzelka rozprowadzamy marynatę wewnątrz makreli i na skórce.
3. Makrelę układamy na gorącej patelni grillowej i smarujemy pozostałą marynatą. Gdy skórka się zrumieni, rybę przekładamy na drugą stronę. Czas grillowania to około 20 minut.

Sos:

1. Czosnek rozgniatamy końcówką noża i siekamy. Szczypior z dymki i natkę pietruszki drobno kroimy.
2. Składniki łączymy w misce i dodajemy jogurt. Doprawiamy do smaku pieprzem i solą himalajską, całość dokładnie mieszamy.

Sposób podania:

1. Sos nakładamy do małej miseczki.
2. Na talerzu lub drewnianej desce układamy wzdłuż upieczone warzywa bez gałązek tymianku oraz grillowaną makrelę.