

Makrela z grilla z rabarbarem



MYSZA75



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

makrela	2 sztuki
rabarbar	3 sztuki
papryka żółta	1 sztuka
papryka czerwona	1 sztuka
sól	1 szczypta
pieprz	1 szczypta
marchewki	1 pęczek
natka pietruszki	3 gałązki
oregano świeże	3 gałązki
tymianek świeży	3 gałązki
masło zimne	1 łyżka
majeranek	1 łyżeczka
sos balsamiczny	1 łyżka
olej rzepakowy	5 łyżek
papryczka chili	0.5 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Makrele myję, osuszam. Nacieram solą, pieprzem, majerankiem, pokrojonym tymiankiem i oregano. Odstawiam na dwie godziny do lodówki albo dłużej. Rabarbar kroję na kawałki 1 cm. Masło mieszam z pokrojoną natką pietruszki (około łyżka natki). Połowę wkładam do środka jednej makreli, drugą połowę do drugiej. Wkładam kawałki rabarbaru i spinam wykałaczkami ryby, żeby rabarbar nie wyleciał.

Marchewki myję i obieram. Przekładam do miski, dodaję kawałki papryki, sól, sos balsamico i nacieram warzywa. Rybę i warzywa grilluję z każdej strony. Przed podaniem posypuję natką i chili pokrojonym.

