

smaczne ryby płotki grillowane...



W MOJEJ KUCHNI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

olej rzepakowy	1/4 szklanki
sok z cytryny	1 łyżeczka
Kucharek przyprawa do potraw	3/4 łyżeczki
pieprz czarny mielony	1/2 łyżeczki
papryka ostra mielona	1/2 łyżeczki
natka pietruszki	1 pęczek
filety rybne	2 większe płotki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 2 większe filety ryby płotka opłukać, osuszyć na ręczniku papierowym, z oleju, pieprzu, papryki, kucharka, soku z cytryny przygotować marynatę, natrzeć filety i odstawić na 1 godzinę do lodówki
- KROK 2 patelnię grillową na sucho mocno rozgrzać, położyć z marynatą filety i grillować z 5 minut z każdej strony
- KROK 3 natkę pietruszki zmiksować w pojemniku rozdrabniacza i 3 minuty przed końcem grillowania posmarować stronę fileta bez skóry 2 łyżkami na każdy filet
- KROK 4 podać z cytryną, pieczywem - ryba płotka jest delikatna, nie tłusta, zdrowa.....SMACZNEGO!!!