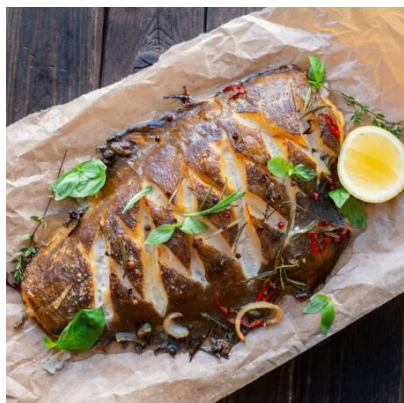


Flądra z grilla



LURANUK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

flądra	5 (małych ryb) sztuk
olej	2-3 łyżki
Sól morską jodowaną gruboziarnistą Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Małe flądry (to ważne bo duże nie są tak smaczne), oporządzić - rozciąć brzuch - wyjąć wnętrzności, poobcinać łebki (od góry zaraz za głową do dołu tak żeby została płetwa grzbietowa - tak żeby usunąć naprawdę samą głowę).
2. Rybki nacieramy solą i pozostawiamy na przynajmniej 30 minut.
3. W tym czasie rozpalamy grill. Ryby smarujemy z obydwu stron olejem. Grillujemy zaczynając od strony ciemnej - ok. 10-15 min (ale tak, żeby nie spalić), następnie przewracamy na stronę jasną i grillujemy ok. 3-5 min (krócej bo ta strona jest delikatniejsza).
4. Można oczywiście doprawić do smaku wedle upodobań. Grillujemy aż nie poodcinane płetwy zrobią się na chipsy - można wtedy zjeść też płetwy.