Ostro-kwaśna makrela

KOLOROWA

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

makrela	1 sztuka
czosnek	2 ząbki
cytryna	do smaku
trawa cytrynowa	do smaku
Pieprz czarny Prymat w młynku	do smaku
oliwa	do smaku
pomidory z puszki	6 łyżki
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	2 łyżeczki
pietruszka zielona	do smaku
koperek zielony	do smaku
imbir	kilka kawałek
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Makrele płuczemy wodą i osuszamy, następnie nacieramy solą, pieprzem i trawą cytrynową. Czosnek i imbir drobno siekamy obtaczając nimi rybę, dodając do środka oraz w przygotowane wcześniej nacięcia. Polewamy odrobiną oliwy z oliwek, przykrywamy i odstawiamy na noc do lodówki.

KROK 2 Następnego dnia układamy makrele na folii aluminiowej, nadziewamy i obtaczamy świeżo zerwanym koperkiem oraz pietruszką. Dodajemy również sos pomidorowy (ja nie miałam akurat domowego, więc użyłam pomidorów z puszki z odrobiną koncentratu dodając sól oraz pieprz czarny i cayenne).

KROK 3 Do nagrzanego na 180 stopni piekarnika dajemy rybę w folii. Przez pierwsze 15 minut pieczenia ryba powinna być przykryta z góry drugim kawałkiem folii, który na kolejne 15 minut pieczenia zdejmujemy, aby ryba się przypiekła.

KROK 4 Gotową rybę podajemy najlepiej z białym półsłodkim winem. SMACZNEGO !