

makrela z ryzem



MAGDALENA97



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

jogurt grecki	1 1,4szkl
sok z cytryny	1 1lyz
czosnek ząbki	1
sól	2lyz
kardamon	2lyz
makrela wędzona	4szt
cukier drobny	2lyz
Imbir mielony Prymat	1 1lyz
papryka	1szt
Papryka słodka mielona Prymat	2lyz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

spraz kmin na patelni ,
marynata

przeluz do miksera dodaj jogurt, sok z cytryny imbir, czosnek papryke, sol, kardamon no i pieprz,
utrzyj na gladka mase... uluz kawalki makreli skora do dolu na plytkim naczyniu zaroodpornym ,
nakruij kilka razy rybe plytkimi wcieciami noza, posmaruj marynata ktora wczesniej zrobilas, i
wstaw do lodowki na okolo 2h ,

wyjmij rybe , przed podaniem, rozgrzej patelnie wlej oliwe wrzuc cebule, i cukier, smaz ale mieszaj,
az cebula sie zrumieni, dodaj papryke slupki i smaz jeszcze 5 minut aby zmiekla.

rozgrzej piekarnik do ok 230 stopni, skrop makrele sokiem z cytryny i oliwy piecz ok 12 minut az
rybka bedzie gotowa...

podaj na talerzu na ugotowanym np. ryzu badz ziemniakach i dodaj skarmelizowana cebulke z
papryka.