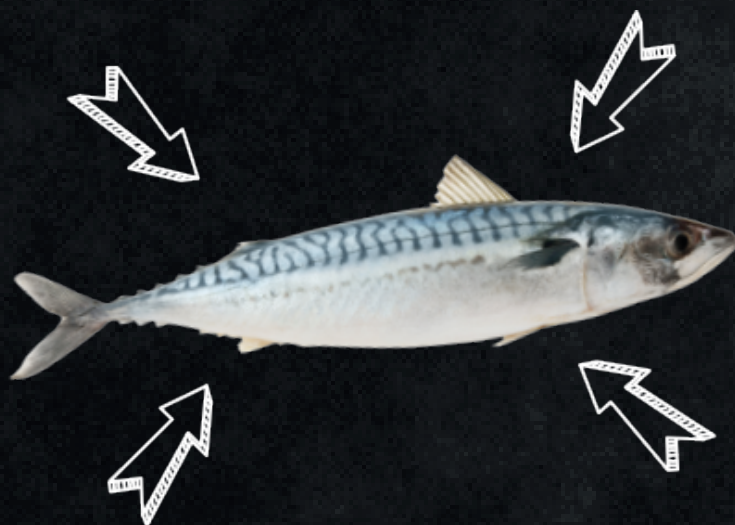


Makrela pieczona z warzywami i tymiankiem



SKŁADNIKI:

- 2 szt. makreli patroszonej,
- 4-5 szt. ziemniaków pokrojonych w ćwiartki,
- 5-6 szt. pomidorków koktajlowych,
- oliwa z oliwek, masło, pieprz, sól, tymianek świeży,
- sok z 1/2 cytryny,
- 2 łyżki musztardy sarepskiej.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ziemniaki ugotować al dente.
2. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem.
3. Ziemniaki zamarynować w soli, pieprzu i musztardzie, ułożyć na dnie naczynia, dodać pomidorki.
4. Makrele naciąć w kilku miejscach, doprawić solą, pieprzem i liśćmi z tymianku (również w środku).
5. Ryby ułożyć na warzywach, obficie skropić oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
6. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec przez ok. 40 min.



Nasz Targ
Rybny

