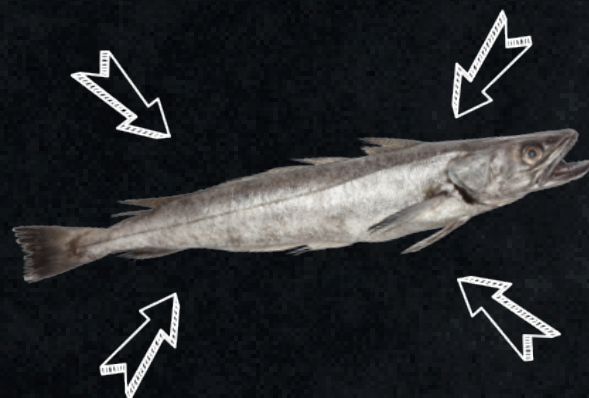


Morszczuk z pietruszką i kolendrą



SKŁADNIKI:

- 2 sztuki morszczuka (tuszki),
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej,
- rozmaryn świeży,
- nać pietruszki, nać kolendry,
- masło do wysmarowania naczynia.
- oliwa,
- cytryna,
- pieprz ziołowy,
- 2 ząbki czosnku,

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rybę myjemy, patroszymy, osuszamy papierowym ręcznikiem z nadmiaru wody.
2. Następnie nacinamy w kilku miejscach.
3. Do środka ryby wkładamy 3 plastry cytryny, rozmaryn, odrobinę rozgniecionego czosnku, doprawiamy solą i pieprzem.
4. Rybę na zewnątrz doprawiamy tylko solą i pieprzem, skrapiamy cytryną i doprawiamy odrobiną oliwy z oliwek.
5. Układamy rybę w naczyniu żaroodpornym wcześniej posmarowanym masłem.
6. Przykrywamy wierzch folią aluminiową.
7. Tak przygotowane danie wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy przez 30 min, 5 minut przed końcem pieczenia zdejmujemy folię.
8. Przed podaniem obficie skrapiamy sokiem z cytryny i posypujemy mieszanką kolendry i pietruszki.



Nasz Targ
Rybny

