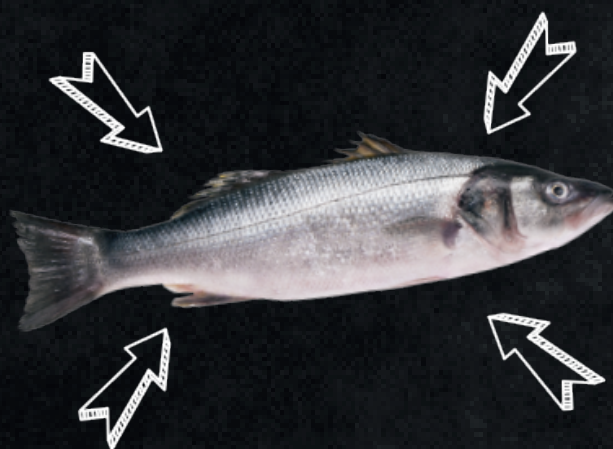


Smażony labraks z czosnkiem i ziołami



SKŁADNIKI:

- 2 labraksy patroszone,
- 3 gałązki rozmarynu,
- sok z 1 cytryny,
- 3 ząbki czosnku (zetrzeć na tarce/lub użyć praski do czosnku).
- kumin,
- pieprz,
- sól morską,
- oliwa z oliwek,

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryby dokładnie umyć, oczyścić i osuszyć.
2. Ponacinać w kilku miejscach. Dokładnie natrzeć ryby czosnkiem, solą, pieprzem i kuminem.
3. Środek wypełnić przyprawami, rozmarynem, czosnkiem i plasterkami cytryny.
4. Delikatnie skropić oliwą z oliwek oraz sokiem z cytryny. Odstawić na ok. 20 minut.
5. Rozgrzać patelnię do grillowania, wcześniej wysmarowaną oliwą z oliwek.
6. Grillować rybę przez około 7-10 min z każdej strony, aż skórka się zrumieni.
7. Przed podaniem obficie skropić sokiem z cytryny.



Carrefour

**Nasz Targ
Rybny**

