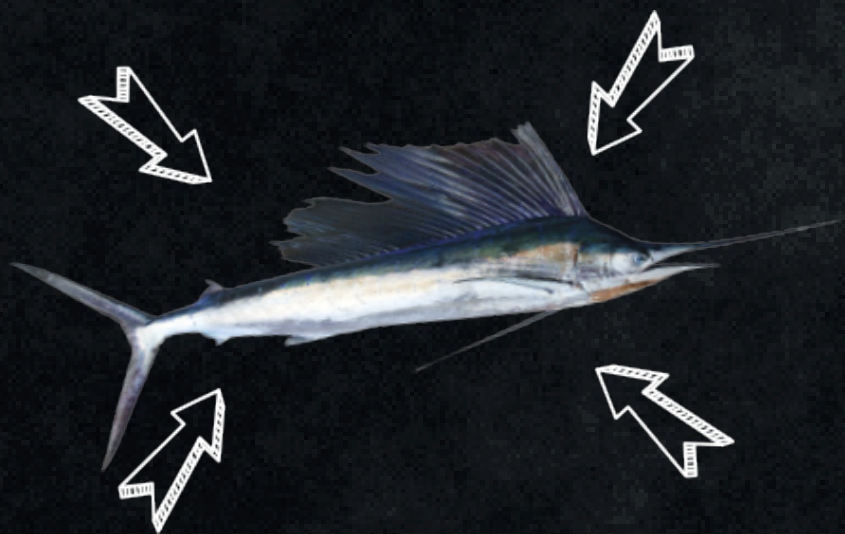


Grillowany miecznik



SKŁADNIKI:

- 2 steki z miecznika o grubości 2-3 cm,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 3 łyżki soku z cytryny,
- pieprz czarny,
- sól,
- tymianek 2 gałązki.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Stek z miecznika umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem.
2. Przygotować marynatę: oliwa z oliwek, pieprz czarny, sól, tymianek.
3. Rybę pozostawić w marynacie na ok. 30 minut.
4. Rozgrzać patelnię grillową i wyłożyć steki. Grillować około 2 minut z każdej strony. Steki podawać skropione sokiem z cytryny.



**Nasz Targ
Rybny**

