




przepisy.pl

Pieczona dorada z grilla z warzywnym sosem chilli



 30 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- dorada - 4 sztuki
- Sos Hellmann's Chilli** - 4 łyżki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżka
- papryka zielona - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- pomidor - 1 sztuka
- kolendra świeża - 1 pęczek
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- Sok z 0.5 cytryny
- czosnek ząbek - 4 sztuki
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Rybę oczyść z łusek i wypatrosz. Potem opłucz a następnie osusz papierowym ręcznikiem. Z obu stron ponacinaj ryby w poprzek, skrop oliwą, sokiem z cytryny i oprósz przyprawą Knorr oraz pieprzem. Czosnek pokrój w cienkie plasterki i włóż do środka każdej z nich.
2. Ryby ułóż na aluminiowej tacy lub umieść w specjalnym ruszcie do ryb i połóż na rozgrzanym grillu. Piecz przez ok. 20-25 minut obracając co jakiś czas.
3. Paprykę, cebulę oraz pomidora pokrój w drobną kostkę. Kolendrę pokrój drobno i dodaj do warzyw. Warzywa połącz z sosem Hellmann's Chilli i dokładnie wymieszaj.
4. Upieczoną rybę wyłóż na talerz, podawaj z sałatą oraz przygotowanym sosem Hellmann's Chilli.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl