




Pieczona makrela

przepisy.pl



 40 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- makrela - 2 sztuki
- cytryna - 1.5 sztuk
- natka pietruszki - 4 łyżeczki
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 8 łyżeczek
- ziemniaki z cienką skórką - 600 gramów
- gałązka tymianku - 12 sztuk
- mielona wędzona papryka - 1 łyżeczka
- marchew - 600 gramów
- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 4 łyżki
- chrzan tarty - 2 łyżeczki

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

Sposób przygotowania:

1. Makrelę umyj, osusz. Umyj cytrynę, pokrój w półplasterki. Czosnek obierz, pokrój w plasterki. Natkę pietruszki umyj, osusz, drobno posiekaj.
2. Skórę na wierzchu ryby natnij w kilku miejscach. Wierzch i środek pokrop tłuszczem, ułóż półplasterki cytryny i plasterki czosnku, posyp natką. Zawień rybę w folię aluminiową (błyszcząca stroną do środka) i odstaw na godzinę. Piecz w temperaturze 180°C / 15 min.
3. Ziemniaki dokładnie umyj, podgotuj przez kilka minut w mundurkach. Kiedy trochę przestygną pokrój na mniejsze kawałki. Naczynie do zapiekania posmaruj pozostałym tłuszczem. Ułóż ziemniaki, posyp mieloną papryką. Umyj i osusz tymianek. Porwij na mniejsze części i dodaj do ziemniaków. Opiekaj ziemniaki, aż będą lekko zarumienione.
4. Marchew umyj, obierz, zetrzyj na tarce o średnich oczkach. Wymieszaj z tartym chrzaniem i jogurtem.

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