



Ryba z grilla w liściach bananowca

przepisy.pl



20 minut 4 osoby Łatwe

Składniki:

- filet z białej ryby (dorsz, sandacz, mintaj) - 600 gramów
- Przyprawa Czerwone Curry Knorr** - 1 opakowanie
- liście bananowca - 5 sztuk
- limonka - 1 sztuka
- liście limonki kafir - 8 sztuk
- szalotka - 6 sztuk
- galangal lub imbir - kłaczki - 4 cm
- ząbek czosnku - 4 sztuki
- Czerwone chili - 2 sztuki
- limonka - 1 sztuka
- natka kolendry - 1 pęczek
- natka bazylii tajskiej - 1 pęczek
- liście limonki kafir - 5 sztuk
- łodyga trawy cytrynowej - 4 sztuki
- napój kokosowy - 1 słoik
- olej roślinny - 2 łyżki
- wywar warzywny - 0.5 szklanek
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 2 łyżeczki
- cukier brązowy - 2 łyżki
- sól - 1 szczypta

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

Sposób przygotowania:

1. Liście bananowca lub pergamin przytnij tak, by powstały kawałki wielkości ok. 20 cm x 15 cm. Posłużą one do zawinięcia fileatów ryby. W misce połącz oliwę z oliwek, cukier, sól oraz Czerwone Curry Knorr. W powstałej marynacie obtocz płyty ryby. Filety ułóż na środku każdego liścia.
2. Limonkę, czosnek i imbir pokrój w plastry, szalotkę pokrój w cienkie paseczki, natomiast trawę cytrynową podziel na mniejsze kawałki. Posiekaj natkę kolendry. Składniki układaj na rybie według uznania. Dołóż po dwa listki limonki. Całość ściśle zawiń w liście bananowca.
3. Rybę ułóż na tackach aluminiowych na rozgrzanym grillu pod przykryciem. Piecz ok. 15 minut, odwracając filety na drugą stronę co jakiś czas.

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