

Makrela po orientálsku

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60 minut

Postup přípravy

Makrelu osolíme, opepříme, opečeme na horkém oleji po obou stranách a vyjmeme. Do oleje vložíme nakrájenou kořenovou zeleninu, cibuli, růžičky květáku, oloupanou a pokrájenou kedlubnu, zelený hrášek. Do směsi vložíme veškeré koření, zalijeme vínem a podusíme. Do zeleniny přidáme citrón, přimícháme rajčatový protlak, vložíme makrelu a společně podusíme doměkka. Pokrm ozdobíme koprem a petrželkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Květák** - 40 g
- **Mrkev** - 50 g
- **Petržel** - 50 g
- **Kedlubna** - 40 g
- **Celer** - 50 g
- **Jedlá sůl** - 8 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Kopr** - 4 g
- **Citróny** - 40 g
- **Nové koření celé 30 g** - 0.4 g
- **Chardonnay pozdní sběr víno polosuché bílé 0,75 l** - 80 g
- **Bobkový list 5 g** - 0.4 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 20 g
- **Hřebíček celý 30 g** - 0.4 g
- **Makrela** - 600 g
- **Pepř černý celý 20 g** - 0.4 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Olej řepkový** - 120 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 40 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

