

PIECZONA MAKRELA Z WARZYWAMI

2 Porcje | Czas przygotowania 45 min

SKŁADNIKI

2 świeże makrele

½ sztuki / cukinii

1 sztuka / czerwonej słodkiej papryki

1 sztuka / czerwonej cebuli

3 sztuki / ziemniaków

1,5 łyżki / suszonego rozmarynu

4 sztuki / suszonych pomidorów

1 łyżeczka / soku z cytryny

2 ząbki czosnku

2 łyżki / oliwy z suszonych
pomidorów

Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA

Makrelę myjemy i osuszamy. Odcinamy głowy, a następnie z jednej strony robimy trzy nacięcia. Rybę solimy w środku.

Suszone pomidory kroimy w drobną kostkę.

Czosnek obieramy i przeciskamy przez prasę, a następnie dodajemy do pokrojonych suszonych pomidorów. Do pomidorów i czosnku dodajemy jeszcze łyżeczkę soku z cytryny, łyżeczkę oliwy z suszonych pomidorów oraz ½ łyżki suszonego rozmarynu. Całość dokładnie mieszamy, aby składniki się połączyły. Tak przygotowaną marynatą nacieramy rybę w środku oraz wkładamy w nacięcia na skórce. Odkładamy, aby się marynowała. W tym czasie przygotowujemy warzywa.

LISTA ZAKUPÓW

2 świeże makrele

Cukinia

Czerwona słodka papryka

Czerwona cebula

3 ziemniaki

Suszone pomidory

Cytryna

Czosnek

Suszony rozmaryn

Cukinie myjemy i kroimy w półtalarki. Paprykę myjemy i kroimy w krążki, ale bez gniazda nasiennego. Czerwoną cebulę obieramy i kroimy w półtalarki. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w nieduże plastry. Pokrojone warzywa wkładamy do brytfanki, w której będziemy piec danie. Doprawiamy je solą, łyżką suszonego rozmarynu oraz 2 łyżkami oliwy z suszonych pomidorów. Dokładnie mieszamy. Tak przygotowane warzywa wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 220°C na 10 minut. Jeżeli danie przygotowujemy bez ziemniaków, nie podpiekamy wcześniej warzyw tylko wstawiamy je razem z makrelą do piekarnika.

Po 10 minutach w piekarniku wyjmujemy warzywa, mieszamy je i układamy na nich zamarynowane makrele. Temperaturę piekarnika zmniejszamy do 180°C i wstawiamy warzywa z makrelami na 20 minut.

Po tym czasie danie jest gotowe.