

Grillowana dorada w marynacie



Składniki

Opis wykonania

2 dorady
Suszone pomidory
Czosnek
Natka pietruszki
Skórka i sok z cytryny
Oliwa z oliwek
Kilka gałązek świeżego
tymianku
Sól do smaku

Grillowanie to nie tylko kiełbaska z rusztu, czy karkówka w tłustej marynacie. Można grillować również ryby. Przepisy są różne - sprawdźcie ten na doradę w marynacie z suszonych pomidorów!

Jeżeli chcesz zmienić swoją kuchnię na dobre, grillować pysznie, kolorowo i w wersji fit to najlepszym wyborem zawsze będą ryby. Dorada w marynacie z suszonych pomidorów, natki pietruszki, czosnku i świeżego tymianku to jeden ze smaczniejszych sposobów na rybę z grilla.

Dodatkową zaletą dania jest prostota i szybkość wykonania. Grillowanie ryb nie jest wcale trudniejsze niż przygotowanie w ten sposób innego mięsa.

[photo id="394"]

Opis przygotowania:

Ryby wyczyszczone i pozbawione głów umyj, osusz papierowym ręcznikiem. Zrób kilka nacięć nożem na każdym boku ryby.

Do pojemnika blendera wrzuć suszone pomidory, natkę pietruszki, świeży tymianek, czosnek, skórkę i łyżkę soku z cytryny.

Dodaj oliwę z oliwek i całość zmiksuj na gładką pastę.

Rybę natrzyj przygotowaną marynatą i odstaw na ok. 15 minut.

Na mocno rozgrzanym i posmarowanym oliwą ruszcie umieść ryby. Grilluj po ok. 5-6 minut z każdej strony.

TIP

Rybę piecz na mocno rozgrzanym grillu. Wtedy wystarczy jej zaledwie kilka minut z każdej strony.

Ryby same w sobie zwykle nie mają bardzo wyraźnego smaku, dlatego są świetnym materiałem dla wszelkiego rodzaju marynat. Wystarczy że wrzucisz do pojemnika blendera ulubione produkty, zioła i przyprawy.