



całość (4 porcje) 2340 kcal  
1 porcja 585 kcal

## Grillowana makrela

### Składniki:

4 makrele  
1 cebula  
100g masła  
10 łyżek oleju  
2 ząbki czosnku  
natka pietruszki  
sok z cytryny  
sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

Z oleju, pokrojonej w kostkę cebuli, natki pietruszki, soli i pieprzu zrobić marynatę. Włożyć do niej ryby, przykryć i odstawić do lodówki na godzinę.

Masło rozetrzeć, przyprawić sokiem z cytryny, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i formować wałeczek i odstawić do lodówki.

Każdą rybę z odrobiną marynaty włożyć do folii aluminiowej, zwinąć, żeby cała ryba była zakryta. Piec na grillu przez około 25 minut.



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ DROZDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO