Filet z tmavé tresky na grilované zelenině

Recepty

Hlavní chody

Grilování

40 min

4



3.0

3454

Budete potřebovat

treska tmavá filet	720 g
kořenicí směs Marinovaná ryba	2 polévkové lžíce
šťáva z citronu a pomeranče	30 ml
lilek	150 g
cuketa	150 g
paprika mix	150 g
cibule červená	150 g

kořenicí směs Gurmánská zelenina	2 polévkové lžíce
extra panenský olivový olej	30 ml

Příprava receptu

Recepty připravené ve spolupráci s šéfkuchařem Lukášem Limprechtem.

Rybu rozdělíme na čtyři porce po 180 g. Šťávu z pomeranče a citronu smícháme s kořenicí směsí Marinovaná ryba Vitana, vložíme do ní rybu a necháme marinovat přibližně 20 minut. Na rozpálený gril položíme hliněný grilovací tácek, který vyložíme z poloviny pečícím papírem pro snadnější manipulaci s rybou (maso je křehké, abychom jej nepotrhali). Papír potřeme olivovým olejem a rybu grilujeme 3 minuty z každé strany. Současně grilujeme zeleninu, kterou potom smícháme s olivovým olejem a kořenicí směsí Gurmánská zelenina.