



Pieczona makrela z suszonymi płatkami pomidora

Autor: kuchenny świat

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Ryby myjemy i osuszamy. Skrapiamy sokiem z cytryny i posypujemy solą, pieprzem, Pokrojonym w kosteczkę czosnkiem, suszonymi płatkami pomidora, listkami oregano. Układamy w blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, odstawiamy na 1 godzinę. Piekarnik rozgrzewamy i wstawiamy blaszkę przykrywamy folią aluminiową, pieczemy przez 40 minut w temperaturze 200 stopni. Zdejmujemy folię i dopiekamy przez 5 minut.

składniki

4 płaty makreli,

2 ząbki czosnku,

garść suszonych płatków pomidora,

sól himalajska różowa,

pieprz cytrynowy,

listki oregano,

blaszka,

papier do pieczenia,

folia aluminiowa