



Pieczona makrela z sałatką ryżową

Autor: kuchenny świat

Danie: **Obiad**,

Osób: **2**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Makrelę myjemy i osuszamy. Z cytryny odcinamy kilka plasterków i wyciskamy z cytryny sok, skrapiamy rybę i posypujemy pieprzem i solą. Rybę układamy w blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posypujemy pokrojonym w kosteczkę czosnkiem oraz układamy plasterki cytryny i gałązki oregano. Blaszke przykrywamy folią aluminiową. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy przez 40 minut w temperaturze 200 stopni. Następnie rozcinamy folię i jeszcze dopiekamy przez 5 minut. Na sałatkę ryżową : gotujemy ryż według instrukcji na opakowaniu, wyjmujemy z wody i studzimy. W międzyczasie myjemy i kroimy warzywa w kostkę. Ryż przekładamy do miski i dodajemy pokrojone warzywa i sól, mieszamy. Upieczoną rybę podajemy z sałatką ryżową.

składniki

6 płatów makreli,

1 mała cytryna ,

2 ząbki czosnku,

pieprz cytrynowy,

sól himalajska różowa,

8 małych gałązek oregano,

folia aluminiowa,

Na sałatkę ryżową :,

1 woreczek ryżu,

120 gram zielonego ogórka,

80 gram czerwonej papryki,

sól do smaku