



Sandacz z grilla

Autor: najlepszewkuchni.pl

Doskonałe danie na obiad w plenerze. Polecane osobom, które nie przepadają za mięsnym grillem. Zaletą potrawy jest niewątpliwie jej wysoka wartość odżywcza i mała kaloryczność.

Uwaga! Zapach z grilla sam przyciągnie do Was gości!

Danie: **Obiad**,

Osób: **6**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Przygotowanie

Krok 1

Filety z sandacza umyj i osusz. Pora i cebulę pokrój w półkrażki. Papryki pokrój w paseczki. Natkę pietruszki posiekaj drobno.

Krok 2

Przygotuj marynatę. Do miski dodaj przecier pomidorowy, oliwę i przyprawy. Dokładnie wymieszaj.

Krok 3

Naszykuj tyle 0,5 m kawałków folii aluminiowej, ile masz filetów z sandacza. Na każdy środek folii połóż po jednym filecie. Posmaruj dokładnie rybę marynatą z obu stron. Dodaj papryki, cebulę, pora, natkę pietruszki i pomidorki koktajlowe. Dopraw pieprzem ziołowym. Szczelnie zawiń sandacza razem z warzywami w folię aluminiową, tworząc kopertki.

Krok 4

Filety z sandacza piecz na grillu lub w ognisku (na gorącym kamieniu) przez ok. 20 min. W połowie grillowania, tylko raz, obróć wszystkie kopertki.

Krok 5

Gotowe filety z warzywami ostrożnie odwiń z folii i gotowe. Smacznego!

Składniki:

6 filetów z sandacza

2 cebule

1 duży por

1 czerwona papryka

1 żółta papryka

1 łyżka przecieru pomidorowego

4 łyżki oliwy

1 natka pietruszki

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu ziołowego

6 pomidorków koktajlowych