

makrela z zielonym sosem i paprykowymi ziemniakami

Autor: **agafia**Przepisów: **162** Ocena: **1174**

3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- świeża makrela - 4 szt
- młode ziemniaki - 750 g
- papryka czerwona - 2 szt
- cebula - 1 duża
- czosnek - 2 ząbki
- papryka wędzona w proszku - 1 łyżeczka
- sól
- pieprz
- oliwa do smażenia
- sok z cytryny - 1 łyżka
- SOS PIETRUSZKOWO-CZOSNKOWY:
 - natka pietruszki - 1 duży pęczek
 - czosnek - 2 ząbki
 - oliwa - pół szklanki
 - sól
 - pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Makrelę naciąć poprzecznie w kilku miejscach, skropić sokiem z cytryny, natrzeć solą i pieprzem. Odstawić na pół godziny.
- 2 Ziemniaki dokładnie wyszorować, ugotować w osolonej wodzie. Gdy lekko przestygną pokroić na kawałki (małe sztuki wystarczy przekroić na pół).
- 3 Cebulę pokroić w piórka, wrzucić na rozgrzaną oliwę, dodać pokrojoną w spore kawałki paprykę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Smażyć kilka minut, następnie wsypać wędzoną paprykę, doprawić solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem do miękkości. Na koniec dodać ziemniaki.
- 4 Liście pietruszki wrzucić do blendera, dodać czosnek, oliwę, sól i pieprz, zmiksować.
- 5 Makrelę smażyć po 3-4 minuty z obu stron. Wyłożyć na talerze, polać sosem, podawać z paprykowymi ziemniakami.



Twoje notatki do przepisu: