

Salát z pečených makrel

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Makrela 500 g
- Olej 80 g
- Sterilované kapie 200 g
- Citrónová šťáva 1 ks
- Cibule 1 ks
- Rajčatový protlak 2 lžíce
- Mletá sladká paprika 1 lžička
- Pepr, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Makrelu vykucháme, očistíme a opečeme na oleji na pánvi. Potom makrelu vyjmeme, vykostíme, nakrájíme na větší kousky a dáme do mísy. Rybu ozdobíme kolečky cibule a plátky nakrájených kapií.

Olej po pečení smícháme s rajčatovým protlakem, pepřem, solí, mletou paprikou a šťávou z citronu. Vše dobře promícháme a zalijeme na míse připravenou rybu.

Salát z pečených makrel podáváme s bílým pečivem.