

Fenyklovorajčatový salát s grilovanou rybou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Panenský olivový olej 6 lžíce
- Citron 2 ks
- Mořská sůl dle chuti 4 špetka
- Mletý pepř dle chuti 3 špetka
- Filety 400 g
- Čerstvé oregano 1 hrst
- Zralá rajčata 8 ks
- Bulva fenyklu 2 ks
- Balzamikový ocet 2 lžíce
- Červená chilli paprička 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1 Ze 3–4 lžic olivového oleje, trochy citronové šťávy, soli a pepře ušlehejte zálivku. Pokapejte jí rybu a posypte oreganem. Položte maso na rozpálený gril nebo grilovací pánev – 2 cm silné filety opékejte 2–3 minuty. Pak přendejte na nahřátý talíř.

2 Na salát pokrájejte rajčata na tenké plátky, osolte a opepřete. Rozložte na talíře. Fenykl v misce pokapejte olivovým olejem a citronovou šťávou, osolte, opepřete a promíchejte. Rozdělte na rajčata.

3 Navrch položte ryby, klidně trochu oddělené kousky rybího masa. Pokapejte balzamikovým octem, posypte chilli papričkou a odloženými zelenými lístky natě fenyklu.