

Mahi mahi v rajčatové marinádě

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- filety mahi mahi (každý o váze asi 180g) 4 ks
- rajčata 2 ks
- dle chuti sůl, pepř 1 ks
- česnek 3 stroužek
- citrón 1 ks
- dle chuti špetka cukru 1 ks
- dle potřeby olej 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Filety opláchneme, osušíme a pokapeme citrónem. Připravíme si marinádu. V míse rozmačkáme rajčata s utřenými stroužky česneku, lžící oleje, solí, pepřem a špetkou cukru.

Do takto připravené marinády vložíme filety a marinujeme asi 1 hodinu, ideálně 2 hodiny. Během marinování necháme v lednici. Vytáhneme asi 20 minut před opékáním, aby maso dostalo pokojovou teplotu.

Po té si rozežřejeme pánev s kapkou oleje a rybu prudce opečeme. Opékejte tak, aby filety zůstaly vevnitř mírně neprodělané (medium). Zabráníme tak vysušení jemného rybího masa.

Jako přílohu máme nejraději brambory a čerstvou či restovanou zeleninu. Výborné k tomuto pokrmu je však i pečivo.

