

Marinovaná grilovaná ryba se salátem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Rybí filety z kůží (z jakékoli ryby) 4 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Větší limetka 1 ks
- Čerstvý koriandr 7 snítka
- Česnek 2 stroužek
- Sůl - dle chuti 2 špetka
- **Salát**
- Bílé fazole z plechovky 800 g
- Mrkev 500 g
- Olivový olej 2 lžíce
- Čerstvý koriandr 1 hrst
- Nastrouhaná kůra a šťáva z limetky 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Opražený kmín 1 lžička
- Sůl 1.2 lžička

Doba přípravy: 180 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejdříve připravíme rybí filety. Česnek rozmixujeme s koriandrem, solí, limetkovou šťávou a kůrou dohladka, přidáme olivový olej a promícháme. Směs navrstvíme na rybí filety a necháme je asi hodinu

marinovat. Na salát v další míse smícháme česnek utřený se solí, kmín, limetkovou šťávu a kůru a olivový olej. Mrkev oloupeme, nakrájíme podélně na tenké plátky a opečeme je z obou stran na grilu. Přidáme je do mísy se zálivkou, promícháme a necháme také hodinu odležet. Fazole ohřejeme v trošce vody, scedíme je a přidáme k mrkvi. Přisypeme nasekaný koriandr, dobře promícháme a salát udržujeme v teple. Rybí filety položíme kůží dolů na rozehřátý gril a grilujeme, dokud nejsou téměř hotové. Pak je otočíme, velmi krátce ogrilujeme i z druhé strany a podáváme s teplým salátem.