DORADA Z GRILLA Z WARZYWAMI

2 Porcje | Czas przygotowania 30 min

SKŁADNIKI

2 sztuki / świeżej dorady

1 sztuka / cytryny

2 ząbki / czosnku

8 gałązek / rozmarynu

Oliwa z oliwek

Sól morska, pieprz

WARZYWA

1 sztuka / cukinii

1 sztuka / cebuli

2 sztuki / białej papryki

1 gałązka / pomidorów koktajlowych

Oliwa z oliwek

Sól

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Cebulę obieramy i kroimy w szóstki. Cukinię myjemy i kroimy w talarki. Paprykę pozbawiamy gniazd nasiennych, myjemy i kroimy w ćwiartki. Pomidory myjemy, ale zostawiamy na gałązce. Tak przygotowane warzywa solimy i odkładamy.

Dorady naciąć na brzuchu od głowy do połowy ryby i wyjąć skrzela i wnętrzności. Następnie dokładnie oczyścić i usunąć łuski. Rybę myjemy i osuszamy.

Tak przygotowane ryby solimy w środku. Do każdej ryby wkładamy rozgnieciony ząbek czosnku, 2 plasterki cytryny i po 2 gałązki rozmarynu. Następnie skrapiamy ryby oliwą z

LISTA ZAKUPÓW

2 świeże dorady

Cytryna

Czosnek

Rozmaryn

Cukinia

Cebula

Biała papryka

Pomidory koktajlowe

oliwek po zewnętrznej stronie i doprawiamy solą i pieprzem. Na folii aluminiowej układamy po 2 gałązki rozmarynu i 2 plasterki cytryny, a na to układamy rybę. Każdą doradę szczelnie owijamy tak przygotowaną folią aluminiową.

Ryby układamy na rozgrzanym grillu i grillujemy po 8-9 min z każdej strony.

Wcześniej przygotowane warzywa skrapiamy oliwą z oliwek i układamy na aluminiowych tackach do grillowania. Grillujemy razem rybą.

Grillowaną doradę podajemy wraz z grillowanymi warzywami.