

Okoń z masłem rozmarynowym

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

smaczne i zdrowe

Czas przygotowania: 20 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: łatwe

Koszt: 20 PLN

Potrzebne składniki:

- okonie - 8 szt.
- maslopomarańcza - 1 szt.
- rozmaryn - 1 szt.
- filety anchovy - 6 szt.

Przydatne akcesoria:

patelnia

Etapy przyrządzania:

1. Pomarańczę przekrój na pół, jedną część zostaw do dekoracji, z drugiej wyciśnij sok i zetrzyj skórkę. Oderwij listki z rozmarynu. Zmiksuj w blenderze masło, sok i skórkę z pomarańczy, rozmaryn i filety z anchovy. Mocno rozgrzej patelnię grillową. Każdą rybę posmaruj z obu stron rozmarynowym masłem, ułóż na patelni i smaż 10 minut polewając sosem z rozpuszczonego masła. Podawaj z kawałkami pomarańczy.

Jak podawać?

z kawałkami pomarańczy