Klasyczna sola z grilla

To wyjątkowo smaczna potrawa, na dodatek jedna z najprostszych i najszybszych do przygotowania. Sola zwyczajna chyba w żadnej wersji nie smakuje tak wybornie, jak przyrządzona na grillu lub w opiekaczu. Znakomitym dodatkiem do niej są młode ziemniaki ugotowane z miętą i młody szpinak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 małe sole (ok. 225 g każda), oczyszczone, bez skóry
750 g małych młodych ziemniaków, umytych
1 duża gałązka świeżej mięty
40 g masła
sok i skórka otarta z 1 dużej cytryny
450 g małych liści szpinaku
świeżo starta gałka muszkatołowa
sól i pieprz
gałązki świeżej mięty, do przybrania
cząstki cytryny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz do wysokiej temperatury. Przykryć ruszt folią aluminiową i ułożyć na niej ryby.

2) Ugotować ziemniaki z dodatkiem gałązki mięty (nie powinny być rozgotowane).

3) Roztopić masło w małym rondlu. Wrzucić skórkę z cytryny, wlać sok cytrynowy. Doprawić solą i pieprzem. Posmarować ryby tak przygotowanym masłem cytrynowym i opiekać 5–6 minut, aż mięso będzie łatwo odchodziło od ości. Ostrożnie odwrócić ryby, ponownie posmarować masłem cytrynowym i opiekać kolejne 5–6 minut.

4) Gotować szpinak na parze 2–3 minuty, aż liście zaczną się kurczyć. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

5) Odlać ziemniaki. Przełożyć na ogrzany półmisek. Posypać obficie pieprzem i przybrać gałązkami mięty. Ułożyć ryby na talerzach, polać płynem, który pozostał na folii. Podać z cząstkami cytryny oraz z ziemniakami i szpinakiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 412 kcal, 43 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 32 g węglowodanów (w tym 4 g cukru), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock