

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