Makrela z majonezem koperkowym

Makrela, sos koperkowy i młode ziemniaczki to idealne połączenie smaków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

mały pęczek świeżego koperku
700 g młodych ziemniaków
sól
1 łyżeczka kolorowego pieprzu
olej, do smarowania
4 filety z makreli (180 g każdy)
4 łyżki majonezu
4 łyżki jogurtu naturalnego
25 g kaparów
1 cytryna, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Opłukać i osuszyć koperek, oderwać listki od łodyżek. Odłożyć.

2) Zagotować wodę. Obrać ziemniaki i włożyć do dużego rondla. Wrzucić łodygi koperku i posolić. Zalać wrzątkiem, ponownie doprowadzić do wrzenia i gotować 15–20 minut.

3) Mocno nagrzać grill. Ubić ziarna pieprzu w moździerzu albo rozgnieść wałkiem do ciasta. Lekko posmarować olejem kratkę do grillowania. Położyć filety makreli na kratce skórą na dół. Posypać pieprzem.

4) Zapiekać filety 5 minut. Obrócić na drugą stronę, zmniejszyć ogień na średni, grillować jeszcze 5 minut, aż skórka będzie dobrze przypieczona. Obrócić raz jeszcze i piec kolejne 2 minuty.

5) Połączyć majonez z jogurtem. Posiekać koperek, wrzucić go wraz z kaparami do majonezu i wymieszać. Pokroić cytrynę na cząstki i odłożyć.

6) Posypać upieczoną makrelę odrobiną soli. Odcedzić ziemniaki i usunąć łodygi koperku. Podawać rybę z ziemniakami, sosem koperkowym i cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 883 kcal, 26 g węglowodanów, 39 g białka, 70 g tłuszczów

Źródło zdjęcia: Shutterstock