Ryba z masłem limonkowo-imbirowym

Wykorzystaliśmy w przepisie molwę, ale można ją zastąpić dowolną rybą o białym, zwartym mięsie lub nawet pstrągiem czy łososiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

3 łyżki miękkiego masła
1 łyżeczka listków limonki kaffir, drobno posiekanych
1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
1 łyżeczka czerwonej papryczki chili, drobno posiekanej
2 łyżeczki kolendry, drobno posiekanej
2 filety z molwy lub łososia (400 g)
oliwa z oliwek, do polania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w małej misce masło z listkami limonki kaffir,

imbirem, papryczką chili i kolendrą. Przełożyć je na kawałek folii spożywczej i utoczyć z niego gruby wałek. Zabezpieczyć oba końce rulonu. Włożyć masło do lodówki, aby stwardniało.

2) Rozgrzać dość mocno grill. Wyścielić blachę papierem do pieczenia. Ułożyć na niej filety, a następnie skropić oliwą oraz posypać solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

3) Grillować rybę 6 minut z każdej strony, aż jej mięso przestanie być szkliste (można także grillować na patelni do grillowania, 3 minuty z każdej strony).
4) Nałożyć na filety plasterki masła limonkowo-imbirowego. Podawać rybę z sałatą lub grillowanymi albo gotowanymi na parze warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 464 kcal, 40 g białka, 34 g tłuszczów (17 g tłuszczów nasyconych), 1 g węglowodanów (<1 g cukrów), <1 g błonnika, 491 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock