



RYBA NA GRILLA



przepisy.pl



Cały okoń z grilla

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- okoń w całości - 2 sztuki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- świeży estragon - 0.5 pęczków
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- ząbki czosnku - 3 sztuki
- pieprz - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 0.5 szklanek
- masło - 2 łyżki
- cytryna - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Okonia oczyść. Następnie skrop oliwą z oliwek wewnątrz oraz na zewnątrz i posyp przyprawą Knorr oraz pieprzem.
2. Do środka ryby włóż masło, posiekany czosnek oraz całe zioła wraz z łodygami.
3. Na wierzchu natnij delikatnie nożem skórę ryby z obu stron.
4. Okonia grilluj po 8 minut z każdej strony. W trakcie smażenia nie przewracaj zbyt często ryby tak, aby skórka mogła zrobić się mocno rumiana i chrupiąca. W trakcie skrop rybę sokiem z cytryny.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Ryba ze szpinakiem

przepisy.pl



 50 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- filety z dorady - 4 sztuki
- oscypek gomółki - 2 sztuki
- Przyprawa do grilla Knorr** - 4 łyżki
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- suszone pomidory - 4 sztuki
- szalotka - 1 sztuka
- ostra papryka chilli strąk - 1 sztuka
- mrożony szpinak - 300 gramów
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- serek ricotta - 200 gramów

Sposób przygotowania:

1. Na patelni na rozgrzanej oliwie podsmaż pokrojone w drobną kosteczkę cebulę, czosnek i chilli. Gdy cebula się zeszkli dodaj rozmrożony odcisnięty z soku szpinak.
2. Całość smażyć chwilę, dodaj pokrojone suszone pomidory i dopraw kostką rosołową Knorr. Odstaw na chwilę na bok, aby szpinak nieco przestygł. Po wystygnięciu dodaj serek ricotta i dokładnie wymieszaj.
3. Filety oprósz delikatnie przyprawą Knorr.
4. Następnie ułóż na pergaminie skórą do dołu. Na każdy z filetów nałóż sporą ilość szpinaku i posyp go po wierzchu tartym oscypkiem.
5. Pergamin z rybami ułóż na kawałku drzewa owocowego, wcześniej moczonego w wodzie (potrzebny jest płaski plaster ucięty piłą). Kawałek drzewa wraz z rybami umieść na grillu na mocno rozgrzanym ruszcie. Rybę grilluj pod przykryciem około 20 minut.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Sandacz glazurowany sosem imbirowym



 30 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- filety z sandacza ok. 200 g każdy - 5 sztuk
- Przyprawa do grilla Knorr** - 3 łyżki
- Ketchup Hellmann's Łagodny** - 4 łyżki
- sos sojowy jasny - 2 łyżki
- świeżo starty imbir - 10 gramów
- olej sezamowy - 2 łyżki
- miód - 2 łyżki
- sok z 1 limonki
- natka kolendry - 1 pęczek
- kilka liści chrzanu lub białej kapusty

Sposób przygotowania:

1. Filety z sandacza pokrój na odpowiedniej wielkości porcje według uznania.
2. W misce pomieszaj ketchup Hellmann's, sos sojowy, starty imbir, miód, olej sezamowy, sok z limonki, Przyprawę do grilla Knorr. Do marynaty dodaj posiekaną kolendrę i posiekany czosnek, a następnie wymieszaj.
3. Marynatę podziel na dwie części. Jedna posłuży jako sos do już zgrillowanej ryby. W drugiej części zanurz kawałki sandacza na około 5 minut.
4. Rybę ułóż na specjalnej kratce do grillowania ryb wyłożonej liśćmi chrzanu lub białej kapusty - wtedy nie przykleją się do rusztu i łatwo da się je zdjąć z grilla. Jeśli nie masz takiej kratki, rybę grilluj na tacy aluminiowej. Na zgrillowanie ryby powinno wystarczyć około 8 minut.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Łosoś z grilla na warzywach



 60 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- łosoś w dzwoneczkach - 2 sztuki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżka
- brokuły - 5 dekagramów
- marchewka - 1 sztuka
- por - 5 dekagramów
- suszone pomidory - 4 sztuki
- mała cebula - 1 sztuka
- ząbki czosnku - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- sól i pieprz do smaku
- masło - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Przyprawę wymieszaj z 1 łyżką oliwy z oliwek i natrzyj nią umyte i osuszone dzwoneczki łososia. Odstaw na około 30 minut do lodówki.
2. Brokuły podziel na małe różyczki i sparz w osolonym wrzątku. Schłódź w zimnej wodzie, aby nie straciły koloru. Cebulę posiekaj, czosnek pokrój w plasterki, marchewkę, pora i suszone pomidory w paski.
3. Na rozgrzanych 2 łyżkach oliwy zeszklij cebulę i czosnek, dodaj marchewkę i po chwili smażenia wrzuć brokuły i pora. Smaż jeszcze chwilę. Dopraw delikatnie solą i pieprzem.
4. Na kawałkach folii aluminiowej ułóż warzywa, a na nich zamarynowane porcje ryby.
5. Na każdej rybie ułóż paski suszonych pomidorów, połowę łyżki masła i dokładnie zawiń folię. Piecz na rozgrzanym grillu.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Szaszłyki z tuńczyka, łososia i krewetki



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- tuńczyk - 300 gramów
- łosoś - 300 gramów
- krewetki - 300 gramów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżka
- pomidor malinowy - 500 gramów
- szalotki - 10 sztuk
- cytryna - 1 sztuka
- świeża szalwia - 50 gramów
- świeże oregano - 50 gramów
- świeży tymianek - 50 gramów
- oliwa z oliwek - 10 gramów
- patyczki do szaszłyków

Sposób przygotowania:

1. Zioła posiekaj i połącz z oliwą z oliwek, przyprawą Knorr i sokiem z cytryny. Marynatę podziel na dwie części.
2. Ryby umyj, osusz, usuń ości i pokrój w kostkę 1,5 centymetra na 1,5 centymetra. Tak przygotowane ryby połącz z krewetkami i częścią marynaty, a następnie odstaw na bok.
3. Cebulki obierz, sparz w gotującej się wodzie (lub upiecz w piekarniku) i przekrój na pół.
4. Na patyk nadziewaj kawałek ryby, pomidora, cebulkę. Sekwencję powtórz trzy razy.
5. Szaszłyki obsmaż na grillu z dwóch stron, ułóż w odpowiednich naczyniach i polej łyżką pozostałej marynaty.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Okoń morski z omułkami i hiszpańską kielbasą



 45 minut  4 osoby  Trudne

Składniki:

- Kielbasa chorizo (pokrojona na 16 plasterków) - 1 sztuka
- Esencja do duszonego kurczaka Knorr** - 1 sztuka
- Starannie oczyszczone omułki - 24 sztuki
- Okoń morski – 4 filety - 180 gramów
- posiekana natka pietruszki - 1 łyżka
- białe wino wytrawne - 0.25 szklanek
- woda - 0.25 szklanek
- posiekany czosnek - 2 łyżeczki
- pieprz - 0.5 łyżeczek
- sól - 1 szczypta
- oliwa - 3 łyżki
- Ziemniaki (obrane i pokrojone na 16 plastrów) - 2 sztuki
- Cebula (pokrojona w kostkę) - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

1. Omułki wrzucić do mocno rozgrzanego rondla ze stali nierdzewnej. Wleć wodę i wino. Doprowadzić do wrzenia na ostrym ogniu. Przykryj i gotuj przez 3-4 minuty, aż muszle się otworzą. Osącz, zachowując wywar z gotowania. Wyrzuć omułki, które się nie otworzyły.
2. Usuń górną połowę muszli. Odlóż omułki w muszlach na bok.
3. Ostrożnie zalej je wywarem z gotowania, starając się nie poruszyć osadu, który pozostał na dnie naczynia.
4. Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Na gorącą wrzucić plastry ziemniaków i kielbasy. Smaż przez 8-10 minut, aż lekko się zrumienią i zmiękną.
5. Dodaj czosnek i cebulę. Smaż przez 10 sekund.
6. Dodaj omułki, wraz z wywarem, oraz Esencję do duszonego kurczaka Knorr. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz płomień i gotuj jeszcze przez minutę. Dopraw do smaku czarnym pieprzem.
7. Rozgrzej grill. Smaruj rybę z obu stron pozostałą łyżką oliwy. Posyp solą. Smaż rybę z obu stron po 3 minuty. Nałóż ziemniaki, kielbasę i omułki do czterech głębokich talerzy. Wleń niewielką ilość wywaru. Ułóż na wierzchu filety z ryby, posyp natką pietruszki i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl