

NILSKÝ OKOUN S RAJČATY

Leden - měsíc zdraví! Máme pro vás další velmi jednoduchý a také zdravý recept. Tentokrát na okouna nilského z naší rybárny, který zvládne opravdu každý! Tak jdeme na to!

Na 2 porce potřebujete: 2 filety okouna, tymián 4 snítky, rajčátka cherry 500 gramů, česnek 2 stroužky, cibulka jarní 2 kusy, bazalka 1 hrst, ocet Balsamico 3 lžíce, olej olivový 4 lžíce, sůl 1 špetka, pepř 1 špetka +celozrnná bagetka/toast

Do mísy vlijte balsamico, 3 lžíce oleje a prošlehejte vidličkou. Přidejte rozpůlená rajčata, na plátky nakrájený česnek, na kolečka nakrájenou jarní cibulku a nasekanou bazalku. Osolte, opepřete a promíchejte. Okouna osolte, opepřete, posypte nasekaným tymiánem a zakápněte olivovým olejem. Na pánvi rozpalte zbylý olej a opečte rybu z obou stran lehce dozlatova.

Podávejte s rajčatovým salátem a opečenou bagetkou/toastem.

Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!

