

PEČENÁ PRAŽMA NA ČESNEKU

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

Na 4 pražmy potřebujete: 2 stroužky česneku, 4 lžíce olivového oleje, šťáva z jednoho citronu, 1 svazek tymiánu, sůl.

Na přílohu: 500 g brambor, 2 mrkve, 2 cibule, 1 řepa (nemusí být, jestliže nemáte rádi) sůl, pepř, oblíbené koření, 4 lžíce olivového oleje

Očištěné a vykuchané a šupin zbavené pražmy zevnitř osolíme a do každé vložíme 2 snítky tymiánu. Půlku česneku a citronu vložíme dovnitř ryb, zbytek naskládáme navrch ryb. Zalijeme 4 lžícemi olivového oleje. Pražmy pečeme v troubě vyhřáté na 180°C 20 minut. Oloupanou zeleninu a brambory nakrájíme na malé kostky a promícháme se solí, pepřem, kořením a olejem.

Pečeme společně s rybami v jedné troubě do změknutí.

Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!

