

Okoń morski – Labraks – przepis na grillowaną rybę za niecałe 7zł

No i wpadła kolejna okazja by kupić, wykonać i zjeść dobre i tanie danie! Jako łowca okazji pojechałem poszukać okazji do moich ulubionych sklepów. Wpadła mi w ręce przepyszna ryba jaką jest Okoń morski. Oglądam z każdej strony, spoglądam na skórę, skrzela i widzę, że ryba jest świeża. W związku, że jej przydatność do spożycia była właśnie w dniu zakupu to błyskawicznie szukałem pomysłu jak ją przygotować.

50%

taniej!

STARA CENA

~~20.69 PLN~~

NOWA CENA

10.34 PLN

STARA CENA JEDN.

~~29.90 PLN/kg~~

NOWA CENA JEDN.

14.95 PLN

Ważne: dziś

Ryba Labraks św.

5502540



50%

taniej!

STARA CENA

~~17.10 PLN~~

NOWA CENA

8.55 PLN

STARA CENA JEDN.

~~29.90 PLN/kg~~

NOWA CENA JEDN.

14.95 PLN/kg

Ważne: dziś

Ryba Labraks św.

5502540

Padło na grill. Tak to jest bardzo dobry pomysł.

Okoń morski w sosie pieprzowo sojowym z sokiem pomarańczy. Do tego sałatka pomidorowa z rukolą. Brzmi dobrze? Tak! Do tego naprawdę w bardzo dobrej atrakcyjnej cenie! Zaliczam te danie do kolejnego udanego zakupu.

Składniki Okoń morski – Labraks – przepis na grillowaną rybę

Za 4 ryby zapłaciłem 18.93 = 4,73 szt. Waga ok 280g szt.

1 pomarańcza – 1.50zł

Rukola 120g – 3.50zł

3 pomidory gałązkowe – 3,00 zł

1 czerwona cebula – 0.60zł

Sos wykonałem ze składników, które znalazłem w domu

- sos sojowy 3 łyżki stołowe
- olej rzepakowy – 2 łyżki
- całe opakowanie czarnego pieprzu w ziarnach
- 1 ząbek czosnku
- mielone ziarna kolendry ok. pół małej łyżeczki

Pieprz młotkujemy, czosnek wyciskamy i całość mieszamy ze sobą.

Ryby myjemy i skrobiemy z łusek. Delikatnie solimy i pozostawiamy na ok 5 minut. Po tym czasie nasze ryby smarujemy na zewnątrz i w środku naszym sosem sojowo pieprzowym. Pomarańczę kroimy w plastry i wkładamy do środka. Całość zawijamy we folię aluminiową. Pozostawiamy na ok 15 minut.



W tym czasie przygotowujemy sałatkę. Pomidory kroimy w małe kawałeczki. Cebulę obieramy i kroimy w piórka. Całość łączymy ze sobą dodając rukolę. Do środka dodaję sos który przygotowuję bezpośrednio przed podaniem: 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka ziół prowansalskich, po jednej łyżeczce soli, pieprzu.

Nasze ryby grillujemy po ok 10 minut z każdej strony.

Koszt jednej porcji czyli grillowany Okoń morski w sosie pieprzowym z pomarańczą oraz sałatka pomidorowa z rukolą to ok 6.90zł na osobę. Dla osób, które nie posiadają w/w składników na sosy to koszty wzrastają o ok. 2.00zł na osobę. Dlatego warto zaopatrzyć się raz a porządnie w sosy, przyprawy , dodatki i wtedy możemy sobie dzielić te koszty przez różne dania.

Smacznego!

