

Grillowana makreła z cukinią – obiad za 6,05zł

Ostatnio to zrobiło się u mnie mania. Szukam okazji, wyprzedaży w sklepach. Wpadam do marketu i w pierwszej kolejności rozglądam się za żywnością, którą przecenili z powodu kończenia się daty przydatności.

Dzisiaj znalazłem dwie paczki makreli. Nawet się zastanawiałem czy ten sklep nie zostawił dla mnie dwóch ostatnich opakowań. Prawie 2kg surowej, świeżej makreli kupiłem za niecałe 16zł.



Mam w koszyku i co teraz? Jaki pomysł? Zwłaszcza, że nastawiłem się, że dzisiaj będzie jakieś danie z makaronem. Tak sobie zażyczyły dziewczyny. Może to jakoś pogodzę ożenię?

Dam radę.

Idę na makarony i widzę, że w dobrej cenie mają makaron Tagliatelle. Nela go uwielbia. [Przepis na makaron z Tagliatelle](#) z makrelą będzie w kolejnym wpisie.

Wracamy do makreli. Idę na warzywa a tam promka na cukinie. Od razu zapaliła mi się lampa i postanowiłem, że wykonam dwa dania! Tak dwa!

Grillowana makreła z cukinią

1. dwie makrele – waga ~ 450g/szt cena 4,00zł za szt.
2. jedna cukinia 700g – cena 2,80zł
3. Opakowanie przypraw do ziemniaków 0,99zł
4. Pół czerwonej cebuli – 0.30zł

Przygotowanie grillowanych makreli oraz cukinii

Makrele myjemy, suszymy i posypujemy pieprzem i solą. Cukinię myjemy i kroimy w 2 cm plastry. Smarujemy cukinię olejem i posypujemy przyprawą do ziemniaków.

Całość wkładamy do piekarnika tryb grill i pieczemy ok. 12 minut w temperaturze 200C*



Po tym czasie ostrożnie wyciągamy nasze ryby, układamy dekorujemy i ze smakiem jemy!

Pamiętajcie by w piekarniku dać na dno papier do pieczenia. Pochłonie on tłuszcz i wodę, który będzie kapał z naszych

grillowanych makrel i cukinii Ułatwi Wam to potem czyszczenie.

Kolejne polowanie na tani obiad uważam za udany. Mam nadzieję, że trafiłem w Wasze gusta kulinarne. W kolejnym wpisie opiszę właśnie kolejne danie w którym wykorzystałem pozostałe dwie makrele.

Pozdrawiam BP – TswD



