

Tagliatelle z grillowaną makrelą – 3,80zł porcja

Jak wspomniałem w poprzednim wpisie o [grillowanej makreli](#) przedstawię Wam teraz przepis na makaron Tagliatelle z grillowaną makrelą.

Kupiłem makaron Tagliatelle za 2,99zł 400g. Bardzo lubię jak makaron jest al dente dlatego tagliatelle gotuję tylko 5 minut.

Co potrzebujemy na Tagliatelle z grillowaną makrelą?

1. dwie duże makrele – 8,00zł / 4,00zł sztuka
2. makaron Tagliatelle – 2,99zł
3. pół czerwonej cebuli – 0,30zł
4. natka pietruszki – 1,40zł
5. 150g pomidorków koktajlowych – 2,50zł
6. 3 łyżki sosu sojowego
7. pieprz i sól

Cena za porcję 3.80zł / obiad na 4 osoby.

Tak jak w ostatnio, makrele myjemy, pieprzymy, solimy o grillujemy w piekarniku ok 15 min/ 200C. Po tym czasie wyciągamy, pozostawiamy do wystygnięcia. Później obieramy, kawałkujemy. Pomidorki koktajlowe kroimy w ćwiartki i wraz z pokrojoną cebulą w piórka wrzucamy na rozgrzaną patelnię, dodajemy makrelę. Smażymy ok 5 minut. Wlewamy do środka sos sojowy. Tylko pieprzymy. Sos sojowy jest sam w sobie słony. Makaron gotujemy tylko 5 minut. Po tym czasie makaron odcedzamy i studzimy. Natkę pietruszki kroimy i dodajemy do połączonego na talerzu makaronu tagliatelle z naszą makrelą. Smacznego!



Przepis na makaron Tagliatelle z makrelą to bardzo tani i smaczny przepis na każdą kieszeń. Szybkie w wykonaniu i bardzo zdrowe.