

Pošírovaná makrela s cuketou, lilkem a rajčaty

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup přípravy

Lilek nakrájíme na menší kostky osolíme a necháme 15 minut vypotit. Potom jej osušíme a opečeme na lžici tuku v pánvi. Přisypeme cuketu nakrájenou na kousky a rozpůlená cherry rajčata a ještě chvíli opékáme. Na závěr přidáme několik lžic rajčatového protlaku, špetku cukru a prohřejeme. Zeleninu stáhneme z ohně, vmícháme nasekané lístky bazalky, osolíme a opeříme. V hlubší silnostěnné pánvi zahřejeme ½ litru vody s bylinkami těsně pod bod varu. Vložíme do ní porce makrely a pošírujeme je asi 5 minut. Vyjmeme, osolíme, opeříme a podáváme se zeleninou a klínky citronu.

Ingredience

- **Cuketa** - 120 g
- **Lilek** - 120 g
- **Rajčata** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 7 g
- **Rozmarýn čerstvý** 18 g - 3 g
- **Citróny** - 30 g
- **Tymián čerstvý** - 3 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Olivový olej** - 14 g
- **Pitná voda nesycená** - 500 g
- **Cukr krystal** - 3 g
- **Makrela** - 540 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 4 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě** 120 g - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

