

www.SztukaKulinarna.pl

karaś z grilla w liściach kapusty

ilość porcji **4** czas **30 minut** trudność **łatwe** koszt **średni**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
4	szt	karaś	mogą być też inne ryby np. pstrąg, płoć, lin
3	łyżki	kapusta biała	4 liście
1	szt	masło	
4	łyżki	cytryna	
2	łyżki	oliwa (olej)	
		natka pietruszki	
		sól	
		pieprz	

Przepis Rybki sprawić: oskrobać z łuski, wypatroszyć, usunąć skrzela i oczy, umyć, osuszyć, natrzeć solą, posmarować oliwą i skropić sokiem z cytryny.

Masło rozetrzeć z ziołami, doprawić solą i pieprzem. Włożyć kawałek masła do każdej rybki.

Rybki zawijać w sparzone liście kapusty, ułożyć na ruszcie i piec 20 minut.

Zamiast liści kapusty można użyć sparzonych liści szpinaku, winorośli lub sałaty.

Grillowanie w kapuście zabezpiecza rybkę przed uszkodzeniem, można tak grillować także inne ryby

Składniki