



Salas Zivis – Svarīgs ir katrs!



Atlantīnēs skumbrēs

300/500, neskrostos

Cena: 0.00

Makrele itāliešu gaumē

4 personām; pagatavošanas laiks: 30 min.

Sastāvdaļas:

1 kg makreles, 400 g konservētu tomātu, 50 g sakņu selerijas, 50 g ūdens, 3 burkāni, 3 pastinaki, 1 tējķ. bazilika, 1 tējķ. sāls, pētersīļi, maltie melnie pipari.

Pagatavošana:

Makreli ar visu mugurkaulu sagriež 4 cm biežās šķēlēs, pievieno sāli un piparus. Nomizo, sagriež burkānus, seleriju un pastinakus un liek katlā. Uz dārzeņiem virsū liek zivi, pievieno sasmalcinātus pētersīļus, baziliku, tomātus un ūdeni. Vāra 20 min. Zivi var pasniegt ar makaroniem, rīsiem vai kartupeļiem.
