



**BezOkruszka.pl**

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

# Pieczona makrela

- 2 świeże, wypatroszone makrele
- ok. 0,5 kg ziemniaków
- 1 czerwona cebula pokrojona w piórka
- 5 nieobranych ząbków czosnku
- 2 cytryny
- 5 gałązek tymianku
- sól
- świeżo zmielony pieprz
- oliwa



PORCJA NA 2 OSOBY



Bezglutenowy

Ryby są idealnym daniem w okresie jesienno-zimowym. Poza witaminami i innymi składnikami odżywczymi zawierają kwasy omega 3, które pozytywnie wpływają na nasz układ odpornościowy i mają działanie antydepresyjne.

**1.** Makrele umyj pod bieżącą wodą i osusz. Skrop oliwą, sokiem z połowy cytryny i posyp solą oraz pieprzem. **2.** Umieść pokrojone ziemniaki, cebulę i czosnek na blasze lub naczyniu do zapiekania. **3.** Połowę cytrynę pokrój w ćwiartki i wrzuć do warzyw, a sok z drugiej połówki wyciśnij do naczynia. **4.** Dodaj tymianek, sól, pieprz i wlej 4 łyżki oliwy. **5.** Wymieszaj wszystko rękami. **6.** Piecz w nagrzanym do 200 °C piekarniku przez 30 minut. **7.** Po tym czasie na wierzch ziemniaków połóż makrele i piecz wszystko dodatkowe 20 minut.

Przepis pochodzi z książki  
D. Henry „FOOD form PLENTY”.

