

Grillowana ryba w sosie paprykowym

Składniki

- 4 filety okonia morskiego po 150-200g

Sos

- 2 papryki
- 2 łyżki oliwy
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżki śmietany
- sól
- pieprz

Przyprawy

- 2 łyżeczki przyprawy curry
- 1 łyżeczka sproszkowanego ziela angielskiego
- 1 łyżeczka kminu
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka soli
- mała szczypta gałki

Przygotowanie:

1. Rozpocznij od przygotowania wszystkich składników, które będą potrzebne do przygotowania ryby w sosie paprykowym.
2. Następnie ustaw na ruszcie dwie papryki oraz cebulę w całości. Grilluj przez około **10-12 minut w temperaturze 250 stopni** obracając z każdej strony, aż do momentu, gdy pojawią się pęcherzyki, a skórka będzie spalona.
3. Warzywa zdjęte z rusztu odstaw do miski i zafoluj.
4. Zdejmij z warzyw skórę, a następnie wyjmij wszystkie pestki i ogonki z papryki.
5. Przygotuj blender i wrzuć do niego paprykę, cebulę, czosnek oraz ocet.
6. Zmiksuj składniki w blenderze na gładką masę. Na koniec dodaj śmietanę.

7. Posmaruj rybę olejem.
8. Posyp rybę wymieszanymi przyprawami.
9. Doprawioną rybę umieść za pomocą łopatkı na ruszcie i grilluj w wysokiej temperaturze przez **3-4 minuty**.
10. Przesuń rybę w strefę temperatury pośredniej, aby dopiec ją w środku. Po **5 minutach** zdejmij rybę z rusztu.
11. Ryba w sosie paprykowym gotowa! Podawaj posypaną sezamem.