

Ryba z grilla. Na zdrowie i ze smakiem

Przygotowanie:

1. Po pierwsze, pamiętajmy, by nigdy nie grillować mrożonych ryb. Świeżą sztukę należy umyć, nasmarować solą i pieprzem, naciąć w kilku miejscach. Następnie najlepiej poleć ją sokiem z cytryny, bądź wytrawnym, białym winem – w zależności od preferencji. Dzięki temu potrawa zachowa wyrazisty smak oraz nie będzie rozpadać się podczas pieczenia.
2. Mintaja, dorsza lub szczupaka dobrze jest oprószyć wiórkami masła lub skropić olejem, a następnie posypać przyprawami do smaku np. rozmarynem, tymiankiem, pietruszką, czy oregano. Zioła warto wsypać do środka ryby. Możemy też ułożyć wśród nich warzywa np. pokrojonego pomidora, seler lub startą marchewkę. Zastosowanie marynaty procentuje przepyszny smakiem!
3. Filety lub całe ryby wygodnie piecze się na [aluminiowych tackach](#). Możemy także zastosować aluminiową folię, którą wcześniej wysmarujemy oliwą lub masłem. Do pieczenia ryb warto także użyć specjalnego [kosza](#) przeznaczonego do grillowania delikatnych potraw. W pierwszej kolejności przypiekamy stronę ze skórą, co zapobiega rozpadaniu się całych kawałków. Przy przewracaniu ryb na drugą stronę, warto użyć specjalnej [łopatk](#)i wykonanej ze stali nierdzewnej, np. marki Weber. Jej zastosowanie jest gwarantem wygody w układaniu i przekładaniu dużych sztuk. Rybę pieczemy w niewielkiej temperaturze. Zdejmujemy ją z rusztu wtedy, gdy po rozchyleniu jej mięsa będzie ono szklście białe.