

Oregano – przyprawy do potraw z grilla

Składniki

- świeży łosoś
- 2 gałązki oregano
- 2 gałązki pietruszki
- 2 szklanki soku w pomarańczy
- oliwa
- pieprz cayenne

Przygotowanie:

1. Wypróbuj doskonałą marynatę z oregano w roli głównej, która świetnie łączy się z łososiem. Wystarczy przygotować świeżego łososa, wcześniej pokrojonego na kilka porcji, 2 gałązki świeżego oregano, 2 gałązki pietruszki, 2 szklanki świeżego soku z pomarańczy, oliwę oraz pieprz cayenne.
2. Marynata: zioła umyć, osuszyć i posiekać na drobne kawałki. Do miski wlać sok oraz oliwę i wymieszać ze wszystkimi przyprawami. Do wykonanej marynaty włożyć łososa, przykryć folią i zostawić na kilka godzin w lodówce. Gotową rybę odsączyć z marynaty i położyć na rozgrzany ruszt.
3. Piec ok. 15 minut z każdej strony.