

Grillowany stek z miecznika

We Włoszech na co dzień mogłam spróbować potraw, które w Polsce są rarytasem. Mięso z miecznika jest delikatne, w smaku przypomina tuńczyka i kurczaka. Jest to duża ryba, więc przyrządza się je jak stek. Delikatne mięso nie wymaga wiele przygotowań i dodatków, najlepsza będzie lekka marynata.

Miecznika podano z frytkami.

Miecznika nacieramy solą, czosnek i natkę siekamy i również nacieramy każdą stronę ryby. Polewamy oliwą, odstawiamy na 30 minut. Smażymy na rozgrzanej patelni do grillowania, po 2-3 minuty na każdej stronie. Nie dodajemy już oleju, wystarczy ten z marynaty. Sałatę rwiemy palcami, dodajemy oliwę, przyprawiamy do smaku. Skrapiamy sokiem z cytryny. Resztę soku wykorzystujemy do skropienia gotowej już ryby. Rybę układamy na sałacie.

Smacznego!

Składniki:

Marynata:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- pół pęczka natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- 300-400g mięsa z miecznika

Dodatkowo

- kilka listków sałaty lodowej
- 1 łyżka oliwy
- sok z połowy cytryny
- sól, pieprz