

Salată cu Pește, Macrou Marinat la Rece, Pește Marinat în Oțet, Macrou Marinat



Salată cu Pește, Macrou Marinat la Rece, Pește Marinat în Oțet, Macrou Marinat



Salata cu pește, în special un macrou marinat la rece, este perfectă pentru o zi cu dezlegare la pește. Această rețetă de pește marinat în oțet este deosebit de gustoasă. Combinația de condimente, ceapă și pește transformă această salată de pește într-o alegere excelentă pentru sărbători, Revelion, sau când pofta de ceva bun bate la ușă.

- 3 buc. Macrou
- 200-250 ml apă rece
- 150 ml oțet de mere sau după gust
- 20 g zahăr
- 1 linguriță piper negru sau multicolor
- 1 linguriță boabe de muștar
- 5 boabe de ienibahar

- 1 linguriță coriandru boabe
- 3 cuișoare
- 1 1/2 linguriță de sare
- 3-4 căței de usturoi
- 1 linguriță oregano uscat
- Morcov tăiat rondela subțiri
- 1 ceapă roșie tăiată fideluță
- 100 ml ulei de floarea soarelui
- Opțional măslina

1. Îndepărtează capul și aripioarele fiecărui macrou. Taie pe șira spinării pentru a fileta peștele. Curăță fileurile de oscioare și piele.



2. Combinați într-un bol apă, oțet de mere, zahăr, piper multicolor, boabe de muștar, enibahar, coriandru, cuișoare, sare, usturoi, oregano, ulei de floarea-soarelui, morcov, ceapă roșie și vin alb.

3. Tăiați fileurile de macrou în fâșii de aproximativ 3 cm lățime.

4. Puneți fâșiile de macrou în marinadă.



5. Acoperiți vasul și lăsați la frigider pentru minimum 4 ore, amestecând din oră în oră.

