



Špageti s ribom

Za postizanje boljeg okusa i mirisa, marinirajte filete oslića u mješavini maslinovog ulja, limunove korice i Vegete. Tako će se okusi bolje prožeti, a uz dodatak češnjaka, vina i vrhnja, bit će nadopuna kuhanim špagetima.

Sastojci

Broj osoba: 4

- 500 g fileta oslića
- 2 žličice [Vegete](#)
- 3 žlice maslinovog ulja
- 1/2 žličice naribane limunove korice
- 3 žlice ulja
- 2 češnja češnjaka
- 50-100 ml bijelog vina
- 250 ml vrhnja za kuhanje
- 250 g špageta
- 1/2 žličice soli



Za posipavanje:

- 1 žlica nasjeckanog peršina
- 1 žlica naribanog parmezana

Vrijeme pripreme: 35 min

Energetska vrijednost: 615 kcal / 2571 kJ

Zahtjevnost:

Priprema

1. Filete oslića dobro posušite pomoću upijajućeg papira.
2. Narežite ih na veće kocke, pospite Vegetom, prelijte maslinovim uljem i pospite naribanom limunovom koricom. Ostavite stajati oko 10 minuta.
3. Pripremljene filete kratko popecite u tavi na zagrijanom ulju.
4. Dodajte protisnuti češnjak, vino i kuhajte dok vino ne ispari.
5. Prelijte ih vrhnjem, dodajte špagete koje ste prethodno skuhalo u slanoj vodi i sve dobro izmiješajte.

Posluživanje

Pospite peršinom, parmezanom i odmah poslužite.

Savjet

Tako pripremljena marinada može se upotrijebiti pri premazivanju ribljih i mesnih jela na roštilju, npr. fileta tune ili bilo koje druge ribe s roštilja. Još je bolje ako za premazivanje marinadom, umjesto kista, upotrijebite stručak svježega začinskog bilja.

Mala tajna





Špageti s ribom

Riba se marinira da bi bila što bolja, a osnovni će okus namirnica istaknuti upravo Vegeta koju smo dodali marinadi.

Moja bilješka

