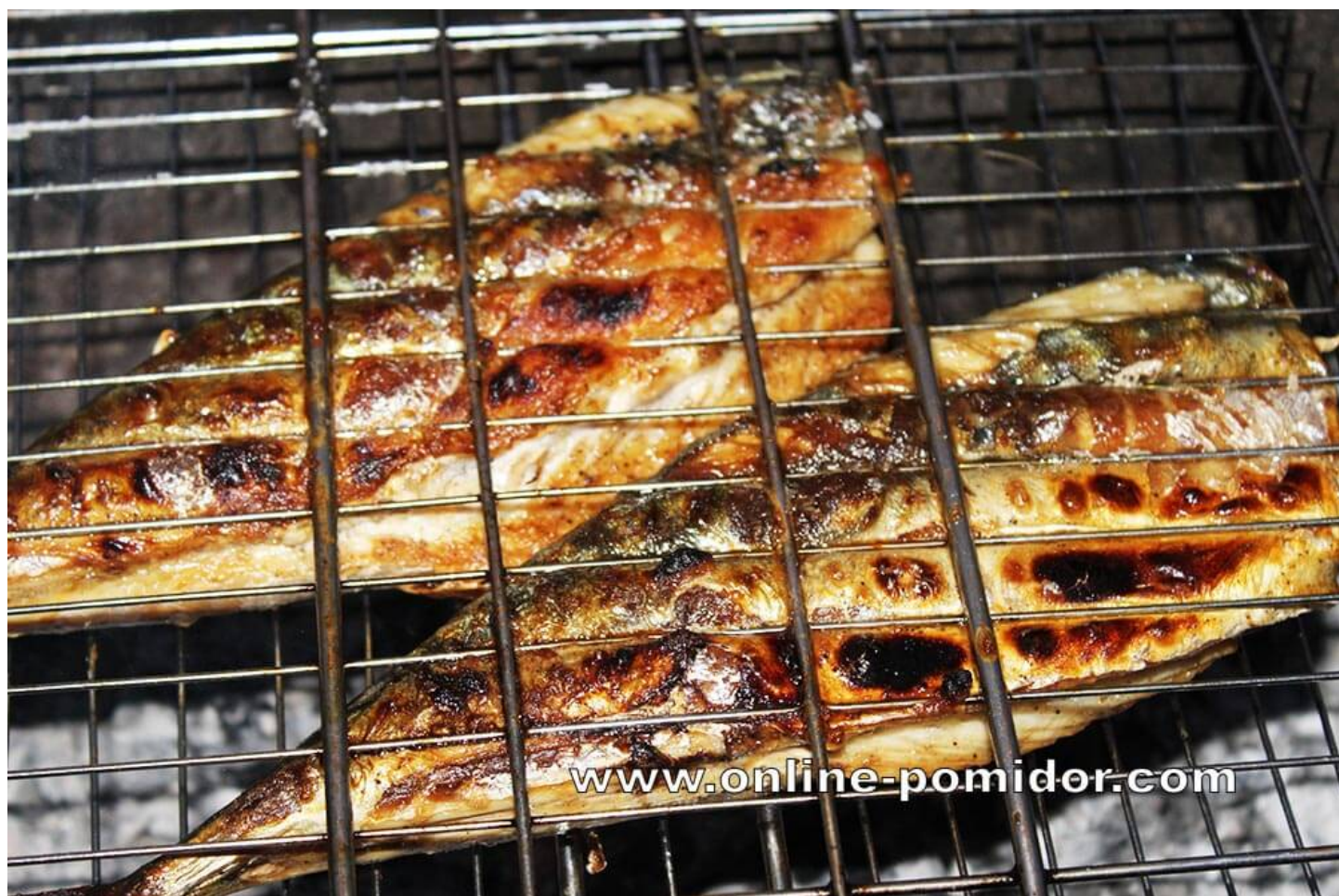




Скумбрия-гриль



На гриле всегда вкусно! А скумбрия на гриле - еще и очень полезно! Сохраняйте себе отличный рецепт-гриль!

Предлагаю **очень простой, быстрый и вкусный** вариант **рыбы на гриле!**

Скумбрия получается **ароматной, сочной и очень вкусной.**



Преимущества в выборе скумбрии:

- не нужно чистить шелуху;
- чистится и моется просто и быстро;
- рыбка жирная сама по себе и пересушить ее просто нереально;
- содержит много полезных веществ, в том числе и Омега-3.

Ингредиенты:

Скумбрия	2 шт
Лимон	1 шт.
Соль	1 по вкусу
Перец	1 по вкусу

Инструкция приготовления:



Скумбрию чистим: отрезаем голову, плавники (кроме хвоста), разрезаем брюшко и вынимаем внутренности. Тщательно промываем внутри и снаружи.



Солим, перчим внутри и снаружи.



Выдавливаем сок с лимона и поливаем им рыбку (внутри и снаружи). Оставляем на 20 минут мариноваться.



Выкладываем скумбрию на решетку.



Ставим жарить на углях (открытого огня не должно быть).



Часто переворачиваем решетку с одной стороны на другую (через каждую минуту).



Обжариваем с обеих сторон по 7 - 8 минут.



Аккуратно снимаем с решетки. Приятного аппетита и на здоровье!