



Macrou la cuptor

Ingrediente

- 2 Peste
- 30 ml Ulei de masline
- 50 g Lamaie
- 120 ml Apa
- 2 bucati MAGGI Cub Legume
- 2 legaturi Patrunjel proaspat
- 0.5 lingurita Piper negru

Instructiuni

1. Pestele (stavrid) se curata, se portioneaza, se unge cu ulei si se da la cuptorul incins la 190-200 grade Celsius, pentru 10 minute.
2. Se aseaza apoi pe un platou si se lasa sa se raceasca.
3. Se face un sos din: uleiul de masline, MAGGI Cub Legume, apa minerala, piper, sare si zeama de la 2 lamaie.
4. Se amesteca pana la omogenizare, se toarna peste pestele din platou, se presara patrunjel verde tocat si se orneaza cu felii de lamaie.
5. Se serveste rece.

Nutritie

Carbohidrați	2.04 g
Energie	525.64 kcal
grăsimi	26.61 g
Proteină	65.19 g

40 Min

6 portii