




Belona pieczona z masłem szałwiowym

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

belona - 2 szt.

masło - 2-3 łyżka

szałwia - - kilka listków

pieprz cytrynowy - - trochę

sól - - trochę

oliwa z oliwek - 1 łyżka

cytryna plastry - - kilka

czosnek - 2 ząbek

Dodatkowe info:

Belona to gatunek średniej wielkości ryby morskiej z rodziny belonowatych (łac. Belonidae) zamieszkującej otwarte wody wschodniego Oceanu Atlantyckiego i mórz przyległych (Morze Śródziemne, Północne, Bałtyckie i Czarne).

Ma delikatne, białe mięso, jest bardzo chudym gatunkiem ryb. Cechą charakterystyczną belony są zielone ości. Belona jest źródłem pełnowartościowego białka, które jest bardzo dobrze przyswajane przez organizm (białko mięsa rybiego przyswajane jest w około 95-97%).

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wypatroszone belony dokładnie umyć i osuszyć za pomocą kuchennych ręczników. Rybę natrzeć solą i pieprzem cytrynowym.

KROK 2: Na patelni rozgrzać lekko oliwę i dodać masło. Dodać pokrojony w plasterki czosnek i liście szaławii.

KROK 3: Liście szaławii i czosnek wyjąć, a na patelnię włożyć belony i obsmażyć je z każdej strony na małym ogniu, tak aby nie przypalić masła.

KROK 4: Podsmażone ryby przełożyć do naczynia do zapiekania. Polać tłuszczem z patelni, dodać listki szaławii i czosnek. Na wierzchu ułożyć plasterki cytryny. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 20 minut.

Można upiec w drugim naczyniu ziemniaki

pokrojone na kawałki i przyprawione ulubionymi ziołami.

KROK 5: Upieczoną rybę wyjąć z piekarnika.

KROK 6: Podawać np. z pieczonymi ziemniakami i zieloną sałatą lub innymi dodatkami.