

Vörösmárna édesköményes batyuban főzve

Előkészítés: 15 perc

Főzési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 600 gr vörösmárnafile
- 1 nagy édesköményhagyma (400-500 grammos)
- 2 evőkanál pastis (ánizs ízű francia likőr)
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromlé
- 4 szál friss kakukkfű
- Egy kis csokor bazsalikom
- só és bors



Elkészítése:

1. Szeleteljük fel az édesköményt vékony csíkokra, tegyük az edénybe és öntsük rá a citromlevet, valamint 2 evőkanál vizet. Fedjük le és főzzük meg a mikrohullámú sütőben 800 watton, 2x2 percig, időnként keverjük meg.
2. Eközben csipesszel óvatosan távolítsuk el a vörösmárnafileből az esetleg megmaradó szálkákat.
3. Vegyünk 4 négyzet alakú alufóliát vagy zsírpapírt. Mindegyiknek tegyük a közepére az édesköménycsíkok egynegyedét; fűszerezzük és öntsünk rá fél evőkanál olajat. Helyezzük a vörösmárnafileket a tetejére; töltsünk fél evőkanál pastist és fél evőkanál olajat mindegyik adagra. Sózzuk és borsozzuk meg, majd helyezzünk el az adagok tetején egy szál kakukkfűvet. Csukjuk össze a csomagokat.
4. Főzzük őket 15 percig forró sütőben (180 C°-ra előmelegítve) vagy barbecue-n (magasan elhelyezett grillrácson).
5. Pihentessük 5 percig, majd vegyük ki a formából, helyezzük tálcára és várjuk meg, amíg teljesen kihűl. Tekerjük zsírálló papírba és pihentessük egy éjszakán át. Szobahőmérsékleten fogyasszuk!
6. Helyezzük a csomagocskákat a vacsoratányérokra, nyissuk ki őket és adjunk hozzá vágott bazsalikomot. Adjunk hozzá köretet ízlés szerint. Jól illik hozzá a hercegnőburgonya vagy hasáburgonya..

A Buscopan 10 mg bevont tableta és a Buscopan Forte 20 mg filmtableta vény nélkül kapható hioszcin butilbromid hatóanyagú gyógyszerek

**A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**