

Helgrillad makrill

HELGRILLAD MAKRILL

Receptet är för 3-4 personer

3 st Hela färska makrill

Efter tycka & smak havssalt/himalayasalt

Efter tycke & smak fiskkrydda

TILLBEHÖR

3 st salladslök

1 "knippe" dill

Efter tycke & smak peppar

Efter tycke & smak citron

1 klick kokosolja

alt. 1 klick ghee

Vid AIP, titta vad din fiskkrydda innehåller.

HUSGERÅD

Kniv

Sax

Grill

Grillkol

Helgrillad makrill

Helgrillad makrill

Gör så här

- Skär av huvudet, klipp/skär upp buken och tömde den på innehåll för att sedan spola rent med kallt vatten
- Efter att den är ren och fin klipp av alla fenor, nu är fisken klar för att prepareras inför grillen
- De rensade makrillarna smörjs/gnids in med havssalt, rikligt, och olika kryddor och läggs sedan som de är på grillen, ingen folie utan direkt på gallret (eller i ett fiskhalster)
- Varje sida bör ligga på i cirka 6 – 10 minuter beroende på fiskens storlek och mängden kol
- Passa även på att grilla små paket med salladslök, dill, peppar, citron och en klick kokosolja eller ghee

[Helgrillad Makrill](#) known

Till detta serveras en fräsch sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)

Tips på en ekologisk engångsgrill, [Eco Grill – klicka här \[shoppingcarticon\]](#)!