

# *Oslic u zacinima & Hake in spices*



težina: **lako**

za: **5** osoba

vreme pripreme: **40** min

## **Sastojci**

### **Priprema:**

- **1 kgoslica \*Hek\***

### **Marinada:**

- **4 cenabelog luka**
- **1 kašicicacrног bibera**
- **1 kašicicabelog bibera**
- **1 kašicicacurry-a**
- **1 kašicicakumina**
- **1 kašicicakajenskog bibera**
- **1 kašicicagaram masala zacina**
- **1 kašicicakurkume**
- **3 kašike\*Umebosi\* sirceta**
- **1/2limuna - sok**
- **1/2 cašeulja od semenki groža**
- **2 prstohvatasusenog bosiljka**
- **2 prstohvatasušene nane**

### **Prilog:**

- **2kuvana krompira**
- **1/2limuna**

## **Priprema**

Oslic iseci na krupnije komade. U tiganj postaviti alu foliju, tako da može da se poklopi preko ribe. Na alu foliju poreati komade ribe, preliti marinadom: mešavinom zacina, ulja i sirceta, dobro utrljati.

Pokriti folijom, ostaviti 30 minuta poklopljeno.

Ukljuciti ringlu na srednju temperaturu (2-ka), naliti pola caše vode, pa tako kuvati ribu u foliji. Posle 10-tak minuta skloniti sa ringle, prohladiti, podici foliju, pa skinuti kozu i ribu filetirati (oslic se veoma brzo i lako odvaja od kostiju). Filete presuti iz folije u tiganj, doliti još malo ulja ako je potrebno (ja nisam), nacediti sok od pola limuna, poklopiti do služenja.

Krompir skuvati, iseci na krupne kocke, servitati uz zacinjenu ribu i isecene kriške limuna.

## **Savet**

U ovo jelo ne treba dodavati soli,ako koristite "umebosi sirce" po receptu,jer ono sadrzi dovoljnu kolicinu soli.Sirce je izuzetno zdravo i moze se koristiti u svakodnevnoj ishrani.