

Skuša na povrcu



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **3**skuše
- **3-4**krompira
- **1** veciparadajz
- **1** glavicacrnnog luka
- **1**šargarepa
- **1-2** cenabelog luka
- **po ukusu**soli, bibera, suvog zacina
- **3-4** kašikemaslinovo ulje
- **po željilist** peršuna

Priprema

Skuše ocistite od utrobe, kratko properite hladnom vodom, posolite i pobiberite. Krompir oljuštite i isecite na komade. Šargarepu ocistite, operite i isecite na kolutove. Crni luk ocistite i isecite na komade. Paradajz operite i isecite na kriške. Svo povrce stavite u vatrostalnu ciniju, posolite, pobiberite i pospite sa malo suvog zacina. Ubacite i cen belog luka isecen na 2-3 dela. Stavite i malo seckanog peršuna.

Preko povrca poreajte skušu koju ste isekli na komade. Sve polijte uljem, pokrijte folijom ili vatrostalnim poklopcem i stavite u rernu da se pece oko 40 minuta na 200 stepeni.

Toplo jelo sevirajte sa limunom.

Savet

Ova plava riba je pravo bogatstvo Omega-3 masne kiseline i zato se svima preporuuje kao izuzetno zdrava namirnica...