

Skuša na povrću



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- 3 skuše
- 3-4 krompira
- 1 veci paradajz
- 1 glavica crnog luka
- 1 šargarepa
- 1-2 cenabelog luka
- po ukusu soli, bibera, suvog zacina
- 3-4 kašike maslinovo ulje
- po želji list 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 povrće stavite u vatrostalnu činiju, posolite, pobiberite i pospite sa malo suvog zacina. Ubacite i cen belog luka isecen na 2-3 dela. Stavite i malo seckanog peršuna.

Preko povrća porežite 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 preporučuje kao izuzetno zdrava namirnica...