

Papaline iz rerne



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **45 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **300 g** zamrznutih papalina (30 kom)
- **malosoli**
- **malo** mešavine mediteranskog zacinskog bilja
- **malosoka** od limuna
- **1 kašik** prezli
- **1 kašika** samlevenog lanenog semena
- ili lanenog brašna
- **malokurkume** u prahu
- **malomaslinovog** ulja

Priprema

Neko voli da prži ili pece cele papaline sa glavom i iznutricom, ali ja obavezno odrežem glave i ocistim papaline od iznutrice, ali kost nisam vadila. Papaline ne treba odlediti, lakše se ciste od iznutrica kada su zaleene. Prvo papalinama odsecite glave.

Zatim ostrim nožem papalinu oprezno zasecite od vrha do repa sa trbušne strane.

Ocistite od iznutrica jednim potezom noža.

Papaline blago posolite. Semenke lana sameljite na mašini za mljevenje maka, a može i u jacem blenderu. Na papaline stavite malo mešavine mediteranskog zacinskog bilja, malo mlevene kurkume, 1 kašiku mlevenog lanenog semena, 1 kašiku prezli, malo soka od limuna i malo maslinovog ulja.

Sve lagano promešati da papaline dobro upiju sve ukuse. Možete ih ostaviti da malo odstoje (nije uslov). Meni ce malo odstajati pošto sam ih rano pripremila.

Tepsiju u kojoj ce te peci papaline obložiti papirom za pecenje. Papaline rasporediti jednu kraj druge u tepsiji (ne smeju se preklapati).

Staviti pecu u zagrejanu rernu na 200 stepeni i peci oko 20 minuta odnosno dok ne porumene.

Pecene papaline prebacite na tacnu za posluživanje.

Savet

Volim papaline i uvek sam ih pripremala na ulju. Zadnje vreme izbegavam prženje na ulju i pokušavam da ribu pripremim na zdraviji nain korišenjem veoma malo ulja ili bez ulja. Mnogo sam recepata proitala na internetu i onda odlučila za svoj nain. Rezultat me oduševio. Dobila sam veoma ukusne, predivno ispeene a nemasne papaline. Kao prilog sam pripremila njoke od palente na lešo.