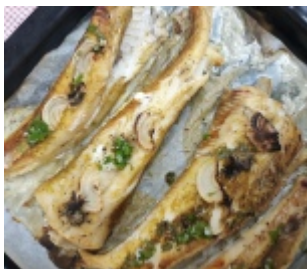


Oslic iz rerne sa povrcom i prelivom



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **4 komada** oslica
- **po potrebi** soli
- **po potrebi** bibera
- **po potrebi** karija
- **po potrebi** ruzmarina

Mix povrce:

- **4 manje glavice** crnog luka
- **1 mlada** tikvica
- **nekoliko cvetova** karfiola

Preliv:

- **1** limun
- **4 cena** belog luka
- **1 mali komasic** ?umbira
- **3 kašike** seckanog svežeg peršuna

Priprema

Ribu usoliti i zaciniti karijem i biberom. Pore?ati u pleh sa pek papirom i posuti malo majcine dušice.

Za preliv iscediti sok od jednog limuna i dodati seckani peršun, izgnjeciti beli luk i u istu spravicu staviti komadic svežeg ?umbira i izgnjeciti. Razblažiti sa malo vode i sa kašicicom, dve preliti preko svakog komada ribe. Staviti preko rebe i po koji komadic tanko seckanog crnog luka.

Saseckati povrce, posoliti i pobiberiti i uviti u foliju. Staviti pored ribe pa i ribu pokriti komadom folije.

Staviti sve u zagrejanu rernu na 200 C .

Kada se riba zapari i bude kao kuvana, pomeriti foliju i povrce otkriti, pa vratiti u rernu. Pre preliti sa još malo preliva i ukljuciti gornji grejac da se riba i povrce zapeku.

Poslužiti toplo uz ostatak preliva i salate.

Savet

Jako brz i ukusan na?in spremanje ribe. Jedan posan ru?ak ili ve?era. Bez ulja. Ako želite u preliv možete dodati i malo ulja ili svaki komad premazati sa po kašiku ulja. Meni je ovako bila odli?na i ulja mi nije falilo . Još jedna prednost sem što se izbegne suviše ulje jeste što ku?a ne miriše 2 dana na prženu ribu :D uz povr?e i salatu još i ?aša vina i milina :)