

Sardine sa povrćem (kao iz konzerve)



težina: **lako**

za: **5 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **70 ml** ulja
- **3** paprike
- **1 veka** glavica luka
- **2** šargarepe
- **1** paradajz
- **2** cenabijelog luka
- **500 g** sardina
- **400 ml** pasiranog paradajza
- **1 kašičica** mješavine začina
- **maloljute**, mljevene paprike
- **po ukusu** bibera
- **maloo** origana
- **malosvježeg** peršuna
- **malosoli**

Priprema

Sardine ocistiti, oprati i dobro posušiti. U šerpu sipati ulje, zagrijati, pa staviti sitno sjeckane paprike.

Kratko pržiti, pa dodati sitno sjeckan luk, na kockice narezane šargarepe, sitno sjeckan (oljušten) paradajz, sitno rezan bijeli luk.

Sve kratko dinstati, uz neprestano miješanje, pa sipati pasirani paradajz. Zaciniti mješavinom zacina, ljutom paprikom (po ukusu), biberom i origanom. Kuhati 5 minuta.

Promiješati, pa preko povrca poredati očišćene sardine. Malo posoliti, posuti sjeckanim peršunom, pa smanjiti temperaturu. Pokolopiti, pa na "laganoj" vatri krckati oko 60 minuta. Ne miješati, samo povremeno protresti tiganj.

Pecnicu zagrijati na 200 C, pa sardine sa povrćem zapeci (nekih 10-tak minuta). Izvaditi iz pecnice, pa posuti svježim peršunom.

Poslužiti; najbolje uz svježije pecivo! Riba je odlicna i topla i hladna.

Savet

Ovako pripremljenu ribu možete sperimiti u plastine posude sa poklopcem i "uvati" u frižideru nekoliko dana. Okusom je identina konzerviranoj sardini sa povrem!