

Sardynki z oregano

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

dla smakoszy ryb

Czas przygotowania: 20 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 10 PLN

Potrzebne składniki:

- wypatroszone sardynki - 12 szt.
- oliwa z oliwek - 5 łyżka(i)
- posiekane świeże oregano - 5 łyżka(i)
- sok z cytryny -
- otarta skórka z cytryny -
- cytryna pokrojona na plasterki - 1 szt.
- sól, pieprz -

Etapy przyrządzania:

1. Ryby układamy w żaroodpornym naczyniu, między nimi układamy plasterki cytryny. Polewamy oliwą z oliwek i wyciśniętym sokiem z cytryny, posypujemy startą skórką z cytryny i świeżo startym oregano. Przyprawiamy solą i pieprzem. Zapiiekamy w piekarniku w temp. 190 stopni przez 30 minut.

Smacznego!

Jak podawać?

na gorąco

