



Uunisardiinit

Aineet: 1 kg tuoreita sardiineja, mieluiten valmiiksi perattuina
suolaa
5 valkosipulin kynttä
2 nippua persiljaa
4 rkl oliiviöljyä
1 sitruunan mehu
1 tl kuivattua oreganoa
vastajauhettua mustapippuria

Valmistus: Jos sardiinit eivät ole valmiiksi perattuja, suomusta ne pyrstöstä lähtien veitsen selkämyksellä.

Varo vahingoittamasta kalan pintaa.

Leikkaa kaloista päät ja avaa kalat mahapuolelta.

Poista sisälmykset ja vatsaontelon tummat kalvot.

Huuhto kalat sisältä ja päältä kylmällä vedellä ja painele kuivaksi talouspyyhkeellä.

Säädä uuni kuumenemaan 180 asteeseen.

Suolaa kalat kevyesti sisältä ja lado tiiviisti uuninkestävään vuokaan.

Kuori ja viipaloi valkosipuli.

Huuhto persilja, ravista kuivaksi, hienonna lehdet ja pane puolet niistä valkosipulin kanssa pieneen kulhoon.

Lisää kulhoon öljy, sitruunamehu, hieman suolaa, oregano sekä reilu ripaus pippuria.

Sekoita kunnolla ja valuta kalojen päälle.

Painele valkosipuliviipaleet kalojen väleihin.

Pane vuoka uunin keskiosaan ja kypsennä ruokaa kalojen koosta riippuen 20-30 min, eli kunnes ne tuntuvat haarukalla pistettäessä täysin pehmeiltä. Ripottele päälle loppu persilja ja tarjoa tuoreen vaalean leivän kanssa.