26 Αυγούστου 2014

Σαρδέλα στο φούρνο με ντομάτα και ρίγανη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η σαρδέλα αποτελεί ένα σχετικά φθηνό ψάρι αλλά πολύ θρεπτικό. Περιέχει μεγάλα ποσά ω3 λιπαρών, τα οποία σχετίζονται σήμερα με πληθώρα θετικών δράσεων για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Υλικά
500γρ σαρδέλα
2 ντομάτες κομμένες σε κυβάκια
6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
½ φλιτζάνι λευκό κρασί
3 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή ή καλύτερα 3-4 κλωνάρια φρέσκια
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση
Καθαρίζουμε τη σαρδέλα, κόβουμε τα κεφάλια και τον πλένουμε καλά. Τοποθετούμε το ψάρι απλωτά σε ένα ταψί. Ρίχνουμε από πάνω την ντομάτα, τη ρίγανη, το κρασί και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα.

Πηγή:neadiatrofis.gr