11 Ιουνίου 2015

Πικάντικες σαρδέλες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά συνταγής

- **600 γραμμ.** σαρδέλες καθαρισμένες
- **λίγο** ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- **1 κ.σ.** φρέσκια ρίγανη
- **2 σκ.** σκόρδο
- **1** λεμόνι (χυμός και ξύσμα)
- **1** καυτερή φρέσκια πιπεριά ψιλοκομμένη

Χειμώνα – καλοκαίρι, εμείς θέλουμε να μυρίζουμε πάντα τη θάλασσα! Το ιδανικό είναι να τις σερβίρουμε σαν μεζεδάκι μαζί με λίγο ουζάκι.
Εκτέλεση

1. Αφού καθαρίσουμε τις σαρδέλες αφαιρούμε το κόκαλο και τις ανοίγουμε σαν

πεταλούδα (τα φιλέτα ενωμένα). Περιχύνουμε το ταψί με λίγο ελαιόλαδο.

2. Αραδιάζουμε τις σαρδέλες με τη ράχη τους στο ταψί. Αλατοπιπερώνουμε καλά και πασπαλίζουμε τα φιλέτα με τη ρίγανη.

3. Σε ένα μπολ βάζουμε το σκόρδο, την πιπεριά, το ξύσμα και το χυμό και ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε και περιχύνουμε με το μείγμα τις σαρδέλες.

4. Ψήνουμε για 8΄-10΄ στους 200° C. Σερβίρουμε.

Μερίδες: 4
Χρόνος Μαγειρέματος: 20 λεπτά
Πηγή: argiro.gr