

Sandacz z piekarnika

Przepis dodany przez użytkownika anka-22

smacznego

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- sandacz o wadze około 1 kilograma - 1 kg
- cytryna - 1 szt.
- oliwa z oliwek -
- sól morska -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Rybę skrobimy używając widelca. Tę czynność lepiej wykonać w miejscu w który nie będzie problemu ze sprzątnięciem łusek które pryskają w około. Oskrobaną rybę patroszemy, z głowy usuwamy gałki oczne i luki skrzelowe. Rybę dokładnie myjemy i osuszamy. Na bokach ryby co 2,3 cm wykonujemy głębokie nacięcia. Tak przygotowaną rybę nacieramy solą i odkładamy na kilkanaście minut. Cytrynę sparzamy wrzątkiem, dokładnie myjemy, kroimy wraz ze skórą w pół plastry które umieszczamy w nacięciach na bokach ryby. Tuskę układamy na odpowiednio dużym kawałku folii aluminiowej, obficie skrapiamy oliwą i dokładnie zawijamy folię. Pieczemy 40 minut w piekarniku nagrzanym do około 180 stopni C. Po 30 minutach folię rozwijamy co pozwoli na lekkie przyrumienienie ryby.

Smacznego!

