

Zapečené sardinky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

326 kalorií , **21 g** cukrů , **14 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-sardinky>

Příprava

Cibuli a papriku nakrájíme na proužky. Rajčata oloupeme a spolu s bramborami nakrájíme na kolečka. Sardinky zbavíme páteře, ale jinak je necháme vcelku. Česnek utřeme se solí, pepřem a šafránem. Pekáček vymažeme olejem a poté do něj postupně skládáme vrstvy cibule, papriky, sardinek, utřeného česneku do spotřebování zásob. Pečeme 1 hodinu na 180 °C. Podáváme posypané petrželkou.

Ingredience

- 1 ks cibule
- 2 ks papriky (kapie)
- 4 ks brambor
- 700 g rajčat
- 3 stroužky česneku
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 1/2 lžičky šafránu
- 2 lžíce olivového oleje
- 24 ks sardinek
- 2 lžíce petrželové natě

Kategorie

Obyčejný den, Španělská, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Zelenina, Hlavní chod

