

Gregada iz pećnice

NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

VRIJEME PRIPREME
> 60 min

BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

2 svježe, očišćene orade ili druge bijele ribe (oko 800-900 g ukupno)

125 ml maslinova ulja

2 manja luka

4 češnja češnjaka

šaka svježeg peršina

4 krumpira

100 ml bijelog vina

oko 500 ml vode ili ribljeg temeljca

sol

papar

1 limun

po želji list lovora



Priprema prema uputama autorice:

Očišćenu ribu, posušite papirnatim ubrusom i dobro nasolite iznutra i izvana te zarežite jednu stranu na par mjesta.

U duboku posudu koja može u pećnicu, stavite 100 ml ulja. Zatim dodajte narezani luk pa upalite vatru i pirajte na srednje jakoj vatri dok se luk ne zažuti, 7-8 minuta. Luku zatim dodajte polovicu narezanog češnjaka i nasjeckanog peršina, a po želji možete dodati i lovorov list.

Pirajte još kratko pa na luk naslažite krumpir koji ste ogulili i narezali na tanke ploške. Dodajte sol i papar. U ovom trenutku pećnicu zagrijte na 200°C.

Krumpir prekrijte ostatkom češnjaka i peršina pa zalihte vinom.

Sada na krumpir stavite ribu (zarezana strana prema gore), zalihte sve zajedno vodom tako da je riba uronjena samo djelomično, a krumpir potpuno pa ribu prelijte s preostalim maslinovim uljem. Po želji na ribu stavite par kriški limuna. Pričekajte da jelo zavrijte pa ga prebacite u pećnicu na 40-45 minuta. U sredini pečenja prelijte ribu s par žlica tekućine u kojoj se kuha.

Preporuka je zadnjih 15 minuta podići temperaturu na 220°C kako bi se riba s gornje strane malo zapekla i dobila hrskavu koricu.

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici

