



# Gregada iz pećnice

 NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME  
> 60 min

 BROJ PORCIJA  
4 osobe

## Sastojci

2 svježje, 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

## Nutritivne vrijednosti

## Skeniraj za prikaz na web stranici



Priprema prema uputama autorice:

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

U duboku posudu koja može u pećnicu, stavite 100 ml ulja. Zatim dodajte narezani luk pa upalite vatru i pirjajte 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.

Pirjajte 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 zalijte vinom.

Sada na krumpir stavite ribu (zarezana strana prema gore), zalijte 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 zavrije 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.