

Pržene lignje iz pećnice



VRIJEME PRIPREME
> 30 min



BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

- 800 g lignji
- 20 g ribanog tvrdog sira
- 50 g Garden Good narezanih maslina
- 100 g K Plus krušnih mrvica
- 6 žlica K Plus maslinovog ulja
- sol
- Za umak:
 - 40 g K Plus kiselih krastavaca
 - 150 g grčkog jogurta
 - 1 žlica majoneze
 - prstohvat češnjaka u prahu

Skeniraj za prikaz na web stranici



Lignjama izvucite glavu s utrobom iz tijela, uklonite prozirnu „kost“ iz unutrašnjosti, odrežite krakove iznad očiju te iz njih istisnite tvrdi zub. Narežite tijelo na kolutiće debljine oko 1 cm te krakove na manje dijelove. Dobro posušite papirnatim ručnikom.

U zdjeli pomiješajte krušne mrvice, ribani sir, narezane masline pa umiješajte lignje.

Ulijte pola ulja na pleh pa rasporedite lignje u jednom sloju te prelijte s preostalim uljem. Pećnicu zagrijte na 220 °C i pecite oko 30 minuta.

Za umak pomiješajte nasjeckane krastavce, češnjak, jogurt i majonezu u zdjeli. Pustite da odstoji 10–15 minuta u hladnjaku da se okusi povežu.

Izvadite lignje iz pećnice, tek tada lagano posolite i poslužite uz umak.