


# Srdele u savuru ili marinirane srdele

 NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME  
< 30 min

 BROJ PORCIJA  
2

## Sastojci

500 g očišćene srdele (oko 800 g neočišćene)  
70 g oštrog brašna  
suncokretovo ulje za prženje  
1 dl K Plus maslinovog ulja  
4 manja luka (260 g)  
2 češnja češnjaka  
½ žličice majčine dušice  
½ žličice origana  
1 žličica listića ružmarina  
1 list lovora  
½ žličice papra  
1 kriška limuna  
sol  
15 g šećera  
2 dl K Plus vinskog octa  
1 dl vode

## Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Srdele očistite. Odstranite im glavu i utrobu, očistite ostatak krljušti i isperite. Ocijedite pa uvaljajte u oštro brašno.

Pržite u zagrijanom ulju pa posložite na papir da ocijedite višak masnoće. Posolite.

Na maslinovom ulju na srednjoj temperaturi 10 minuta dinstajte luk i češnjak, kojem ste dodali šećer i sol. Podlijte vodom i octom, dodajte začine i limun te zagrijavajte dok smjesa nije prokuhala pa nastavite kuhati još 3 minute.

Prelijte preko isprženih srdela koje ste složili u posudu ili teglu. Čuvajte 3-4 dana u hladnjaku i jedite po želji. Servirajte s kruhom.

Dobar tek!