

## Πικάντικες σαρδέλες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά συνταγής

- **600 γραμμ.** σαρδέλες καθαρισμένες
- **λίγο** ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- **1 κ.σ.** φρέσκια ρίγανη
- **2 σκ.** σκόρδο
- **1** λεμόνι (χυμός και ξύσμα)
- **1** καυτερή φρέσκια πιπεριά ψιλοκομμένη

Χειμώνα - καλοκαίρι, εμείς θέλουμε να μυρίζουμε πάντα τη θάλασσα! Το ιδανικό είναι να τις σερβίρουμε σαν μεζεδάκι μαζί με λίγο ουζάκι.

Εκτέλεση

**1.** Αφού καθαρίσουμε τις σαρδέλες αφαιρούμε το κόκαλο και τις ανοίγουμε σαν

πεταλούδα (τα φιλέτα ενωμένα). Περιχύνουμε το ταψί με λίγο ελαιόλαδο.

**2.** Αραδιάζουμε τις σαρδέλες με τη ράχη τους στο ταψί. Αλατοπιπερώνουμε καλά και πασπαλίζουμε τα φιλέτα με τη ρίγανη.

**3.** Σε ένα μπολ βάζουμε το σκόρδο, την πιπεριά, το ξύσμα και το χυμό και ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε και περιχύνουμε με το μείγμα τις σαρδέλες.

**4.** Ψήνουμε για 8΄-10΄ στους 200° C. Σερβίρουμε.

Μερίδες: 4

Χρόνος Μαγειρέματος: 20 λεπτά

**Πηγή:** [argiro.gr](http://argiro.gr)