

23 Αυγούστου 2016

Φρέσκες σαρδέλες ψητές με πιπεριές και κρεμμύδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





- **Μερίδες:** 6
- **Δυσκολία:** εύκολο

Υλικά συνταγής

- 1 κιλό φρέσκες σαρδέλες, χωρίς εντόσθια και κεφάλι καθαρισμένες
- ½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 3 πιπεριές κόκκινες Φλωρίνης κομμένες σε φαρδιές λωρίδες
- 4 σκελίδες σκόρδου κομμένες σε φετάκια
- 1 λεμόνι
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές της σούπας ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση συνταγής

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180ο C. Αλείψετε με 3 κουταλιές ελαιόλαδο ένα ταψί στρογγυλό που να χωρά όλες τις σαρδέλες σε μία στρώση. Στύβετε

το λεμόνι για να πάρετε το χυμό του. Απλώνετε στον πάτο του σκεύους τα κρεμμύδια και τις πιπεριές.

2. Από πάνω τοποθετείτε τις σαρδέλες τη μία δίπλα στην άλλη. Σκορπίζετε τα φετάκια σκόρδου, το μαϊντανό, πασπαλίζετε με αλατοπίπερο και περιχύνετε με το χυμό λεμονιού.
3. Περιχύνετε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο πασπαλίζετε με ρίγανη και βάζετε το ταψί στο φούρνο. Ψήνετε το φαγητό σκεπασμένο για 30'-35' ή μέχρι να μαλακώσουν οι σαρδέλες και να ψηθούν οι πιπεριές και τα κρεμμύδια. Σερβίρετε τις σαρδέλες ζεστές.

Πηγή: icookgreek.com