



Σαρδέλες και πατάτες στη λαδόκολλα

Η σημερινή συνταγή γίνεται μέσα σε πέντε λεπτά, είναι εύκολη και νόστιμη. Οι σαρδέλες είναι από τα πιο ωφέλιμα ψάρια, εμείς τις τρώμε συχνά. Αν τις πάρετε και καθαρισμένες, απλά θα ασχοληθείτε λίγα λεπτά. Είναι ένας τρόπος να γλυτώσετε το τηγάνι, και να γίνουν ακόμα πιο νόστιμες. Θα σας πω διάφορες παραλλαγές και είμαι σίγουρη ότι θα τις φτιάχνετε συχνά.

Πάμε στην κουζίνα μου, για σαρδέλες με πατάτες το fish&chips σε άλλο επίπεδο.



Υλικά

1 κιλό σαρδέλες

6 πατάτες

4-5 κ.σ ελαιόλαδο

1 λεμόνι

2-3 κ.σ φρυγανιά τριμμένη

αλάτι-πιπέρι-ρίγανη



Εκτέλεση

Ανάβουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς και βάζουμε λαδόκολλα στη λαμαρίνα. Πλένουμε τις σαρδέλες και τις βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Καθαρίζουμε και κόβουμε λεπτές τις πατάτες, όπως όταν τις κάνουμε τηγανητές. Βάζουμε και τις πατάτες σε απορροφητικό χαρτί, να μην έχουν καθόλου υγρασία.

Αφού έχουν φύγει τα υγρά από τα ψάρια και τις πατάτες, τα βάζουμε στην λαμαρίνα. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο-αλάτι-πιπέρι-ρίγανη και ανακατεύουμε καλά. Κόβουμε ένα λεμόνι σε φέτες και τις βάζουμε πάνω από το φαγητό μας. Πασπαλίζουμε την φρυγανιά από πάνω, έτσι κάνει τραγανή κρούστα.

Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά περίπου, στον αέρα, μέχρι να πάρουν χρώμα. Ανάλογα τον φούρνο και πως σας αρέσουν, δοκιμάζετε τις πατάτες να δείτε αν έχουν ψηθεί.



Μυστικά

Μπορείτε και κάτω από το φαγητό να πασπαλίσετε φρυγανιά, τραβάει τα υγρά.

Μπορείτε να τις φτιάξετε με φέτες ντομάτας-σκόρδο-πιπεριά-μαϊντανό-κοκ.πιπέρι.

Αν θέλετε βάζετε στο μισό ταψί τα ψάρια και δίπλα τις πατάτες.

Μπορείτε να κόψετε την λαδόκολλα και να τα φτιάξετε ατομικά σε μερίδες.