

HALKRÉM

Hozzávalók:

- 1 db szardínia konzerv (citrommal)
- 20 dag túró
- 4 kanál görög joghurt (0% zsírtartalmú)
- 1/2 citrom leve

Elkészítés: a szardíniát leszűrjük. Az összetevőket robotgépben elkeverjük. Ízlés szerint csípős paprikával ízesíthetjük. Kenyérkékre kenjük, és dúsan megrakjuk zöldséggel.

MARINÍROZOTT SZARDELLA HIDEGEN

Hozzávalók:

- 40 dag szardella
- 1 db paradicsom
- 1 db citrom
- tengeri só
- frissen őrölt fehér bors

A páchoz:

- 3 újhagyma
- 3 kanál olívaolaj
- 1 dl száraz fehérbor
- tengeri só
- 1 babérlevél
- friss rozmaring
- frissen őrölt fehér bors
- 5 dl víz
- néhány gerezd fokhagyma
- petrezselyem

- paradicsomszeletek

Elkészítés: a szardellát megtisztítjuk, alaposan megmossuk és megszáritjuk. A hagymát felvágjuk, hozzáadjuk a vízhez és a borhoz, felforraljuk és melegen hagyjuk. A szardellát grillen megsütjük. Ha megsült, enyhén sózzuk és borsozzuk, majd kisebb tepsibe helyezük. A pácléhez olívaolajon aranyárgára sütjük az újhagyma fehér részét, majd felöntjük a víz-bor keverékkel. Sózzuk és borsozzuk, hozzáadjuk a babérlevelet és a rozmaringot, felforraljuk és levesszük a tűzhelyről. A forró páclével leöntjük a sült szardellát, s addig a lében hagyjuk, amíg az teljesen kihűl, de még jobb az étel, ha 24 órán keresztül hűtőben tároljuk. A tányérra elosztjuk a hagymát és a páclét. Rátesszük a halat, és befedjük a megmaradt hagymával és a páclével. Legfelül elhelyezzük a hámozott citromkarikákat, az ételt körülrakjuk a szeletekre vágott paradicsommal. Frissen sült házi kenyérral vagy fokhagymával bedörzsölt és extra szűz olívaolajjal megcsöpögtetett pirítóssal kínáljuk.

SZARDELLA PARADICSOMMAL

Hozzávalók:

- 60 dag szardella
- 25 dag érett paradicsom
- fokhagyma
- 2 kanál olívaolaj
- 1 kisebb hagyma
- 1 kisebb piros paprika
- petrezselyem
- só

Elkészítés: a szardellát megtisztítjuk, és sós vízbe tesszük. Olajon megpároljuk a hagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a felvágott paradicsomot. Sózzuk, és 15 percig főzzük. A mártásba helyezük a szardellát, és az ételt fedő alatt kb. 15 percig főzzük. Ha kész, meghintjük petrezselyemmel.

FINOM REDLIS SZARDELLA

Hozzávalók:

- 70 dag szardella
- 1/2 dl olívaolaj
- 1 citrom leve
- oregánó
- só

Elkészítés: a szardellát megtisztítjuk, a fejét eltávolítjuk. Tepsibe helyezzük, és leöntjük a citromlé és olaj keverékével. Meghintjük oregánóval, és felöntjük fél deci vízzel. Kb. 20 percig sütjük 200-220 C fokon. Ha megsült, a szardellát megsózzuk és tálaljuk.