

Oslic u zacinama & Hake in spices



težina: **lako**

za: 5 osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Priprema:

- 1 kgoslica *Hek*

Marinada:

- 4 cenabelog luka
- 1 kašicicacrnog bibera
- 1 kašicicabelog bibera
- 1 kašicicacurry-a
- 1 kašicicakumina
- 1 kašicicakajenskog bibera
- 1 kašicicagaram masala zacina
- 1 kašicicakurkume
- 3 kašike*Umebosi* sirceta
- 1/2limuna - sok
- 1/2 cašeulja od semenki groža
- 2 prstohvatasusenog bosiljka
- 2 prstohvatasušene nane

Prilog:

- 2kuvana krompira
- 1/2limuna

Priprema

Oslic iseci na krupnije komade. U tiganj postaviti alu foliju, tako da može da se poklopi preko ribe. Na alu foliju poreati komade ribe, preliteri marinadom: mešavinom zacina, ulja i sirceta, dobro utrljati.

Pokriti folijom, ostaviti 30 minuta poklopljeno.

Ukljuciti ringlu na srednju temperaturu (2-ka), naliti pola caše vode, pa tako kuvati ribu u foliji. Posle 10-tak minuta skloniti sa ringle, prohladiti, podici foliju, pa skinuti kozu i ribu filetirati (oslic se veoma brzo i lako odvaja od kostiju). Filete presuti iz folije u tiganj, doliti još malo ulja ako je potrebno (ja nisam), nacediti sok od pola limuna, poklopiti do služenja.

Krompir skuvati, iseci na krupne kocke, servitati uz zacinjenu ribu i isecene kriške limuna.

Savet

U ovo jelo ne treba dodavati soli, ako koristite "umebosi sirce" po receptu, jer ono sadrzi dovoljnu kolicinu soli. Sirce je izuzetno zdravo i moze se koristiti u svakodnevnoj ishrani.