
Inćuni u kalupu

Autor: Katarina



Inćuni u kalupu za tortu.

Sastojci

700 g inćuna

maslinovo ulje

krušne mrvice

origano

papar

sol

kaša od rajčica

nekoliko režnjeva češnjaka

Način pripreme

Razrežite nožem inćune po dužini (pazeći da ostanu spojeni na jednom kraju), izvucite kralježnice, odstranite repove i glave.

Isperite ih više puta, ocijedite i brzo posušite.

Namastite kalup za tortu s mnogo ulja i rasporedite unutra inćune u obliku vijenca s otvorenim dijelom nagore.

Pospite ih krušnim mrvicama, origanom, paprom, solju i s nekoliko žlica kaše od rajčica.

Ponovite postupak dok ne napunite kalup za tortu.

Rasporedite preostale inćune, i dalje u obliku vijenca , i pospite raznovrsnim sastojcima.

Na kraju polijte po vrhu obilnu količinu ulja.

Stavite iznad nekoliko režnjeva češnjaka.

Stavite kalup u zagrijanu pećnicu.

Pecite 40 minuta i poslužite.

Ostale napomene

Pazite sa soljenjem jer je riba sama po sebi dosta slana.

Vrijeme pripreme	1 sat i 30 min.	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne
Dijetno	Ne	Bez glutena	Da
Calorie	202	Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	