



## JERNEJ KITCHEN

# PEČENE SARDELE V PONVI (ALI NA ŽARU)

*Pečene sardele v ponvi so preprost recept, ki je odličen za vse dni v letu. Pripravljene so hitro, tako da ostanejo sočne, a hrustljave.*

ZA 2 OSEBI  
PRIPRAVA: 10 MINUT

### PEČENE SARDELE V PONVI

300 g sardel, očiščenih

1 žlica olivnega olja

1 [Tržaška omaka](#)

1 žlica belega suhega vina

1 limona

### TOOLS AND EQUIPEMENT

žar ali žar ponev

nož

papirnate brisačke

### TRŽAŠKA OMAKA

Pripravimo [tržaško omako](#). V omako dodamo žlico belega vina (poljubno) in premešamo. Postavimo na stran do uporabe.

### SARDELE SPEČEMO

Žar ali žar ponev segrejemo. Sardele očistimo. S topim delom noža odstranimo luske. Z nožem zarezemo od trebuha do glave ter s palcem odstranimo drobovino in škrge. Poljubno odstranimo tudi glavo. Sardele umijemo pod tekočo vodo ter jih zelo dobro osušimo s kuhinjskimi brisačkami. Sardele rahlo pokapljamo z olivnim oljem ter jih previdno položimo na vroč žar ali v žar ponev (v žar ponev ne dodajamo dodatnega olja). Sardele pečemo 2 - 3 minute na vsaki strani, oziroma odvisno od velikosti.

### POSTREŽEMO

Pečene sardele postrežemo takoj. Po okusu jih solimo in čez sardele pokapljamo tržaško omako. Postrežemo z limoninimi krhlji.