



anfangs auf höchster Stufe, danach auf mittlerer Stufe.

Gekochte Sardellen

Die Sardellen kochen, dann den Sud abschütten. Mit Öl-Zitronensoße (Ladolemono) servieren.

Anchovis mit Tomaten im Ofen

- 1 kg Anchovis
- 5-6 Esslöffel Olivenöl
- 1 Tasse kleingeschnittene Petersilie
- 3-4 kleingeschnittene Tomaten
- 1 geriebene Zwiebel
- Salz, Pfeffer

Den Fisch säubern und waschen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf einem Blech (eingefettet mit Öl) verteilen. Das übrige Öl mit den Tomaten, der Zwiebel und der Petersilie vermischen und auf dem Fisch verteilen. Insgesamt 50 Minuten im Ofen backen,

