



Ovo je jedan jednostavan recept, a jako je ukusan i meni je drag.

Inače naši ljudi baš ne vole jesti ribu i govore da je riba skupa da se od nje ne možeš najesti i sl. To ništa nije istina, većina nas ne voli jest ribu iz ne znam kojih razloga, možda nemaju naviku poč na placu ili su ih u obitelji naučili da je samo meso hrana.

Na placi se može naći puno jeftine ribe kao gerice, srđele, inćuni, 10-20 kn po kilu, i malo skupljih kao list, barbun dubinski, ukjate, iglice, širuni, lokarde itd. itd.

Po meni nema bolje i zdravije namirnice od freške ribe bez obzira na vrstu, cijenu i veličinu.

Umjesto da kupujemo inćune u u butizi iz staklenka po jako visokim cijenama i upitnoj kvaliteti sami ih možete spraviti jako brzo i lako.

Inćunima nožem skinete glavu i crijeva i lagano palcem prođete uzduž riblje kosti prema repu i filet će se lako odvojiti od središnje kosti.

Možda će vam trebati malo prakse, ako ne ide onda ih filetirate nožem. Skida se samo velika srednja kost.

Filete inćuna složite u pliticu u različitim smjerovima, ne smiju biti previše zbijeni kako bi sok od limuna mogao doći do njih.

Iscijedimo dosta freškog limuna i sok ulijemo u pliticu s ribom, malo protresemo i stavimo u frižider da stoji preko preko noći.

Limuna mora biti da prekrije ribu u plitici.

Inćunima meso pobijeli od kiseline i to je znak da su gotovi, ako su veliki može malo ostat i roze boje na mesu meni to ne smeta, onda ih držite malo duže u limunu. U frižideru tako gotovi inćuni mogu trajati par dana.

Izvadimo ih iz limuna, malo ih posolimo i popaprimo, polijemo maslinovim uljem i vrhunski obrok je tu.

Mogu ići u razne salate, na tosteve i sl. svakako nešto izvanredno.

Uživajte!

Nikola

{gallery}gastrokutak/incuni{/gallery}