Παραδοσιακή συνταγή: **"σαρδέλες στο φούρνο"**

Αυτά που αγαπάω πλέον να μαγειρεύω πολύ είναι τα θαλασσινά!
Ας δούμε μια εύκολη συνταγή για σαρδέλες στο φούρνο, συνταγή που μυρίζει Θάλασσα!!!!

Υλικά:

- 1 κιλό σαρδέλες καθαρισμένες
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- 1/2 φλιτζάνι λευκό κρασί
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ντοματοχυμός
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση:
Τοποθετούμε τις σαρδέλες καθαρισμένες και πλυμένες σε πυρέξ ή ταψί (η μια δίπλα στην άλλη χωρίς να αλληλοεπικαλύπτονται).

Αλατοπιπερώνουμε και περιχύνουμε με ελαιόλαδο.

Αναμιγνύουμε τον ντοματοχυμό (περίπου 1 1/2 φλιτζάνι), το μαϊντανό, τον άνηθο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και το κρασί και περιχύνουμε με το μίγμα αυτό τις σαρδέλες ώστε να σκεπαστούν όλες.

Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό ώστε να καλύπτονται τελείως.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Καλή επιτυχία!!!

Chef **Τάσος Ψιλόπουλος,** Blogspot: **syntagespouaresoun.blogspot.gr**