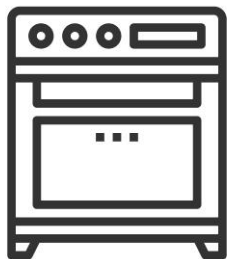


Ολόκληρο Λαβράκι ή τσιπούρα ωμή



- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Τα ψάρια είναι καθαρισμένα
- Ακολουθήστε τις παρακάτω υποδείξεις
- Προτάσεις για **αποψυγμένο** προϊόν



ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C .
- Καθαρίστε και στεγνώστε τα ψάρια.
- Κάντε ρηχές χαρακιές και στις δύο πλευρές του ψαριού.
- Τρίψτε με ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, αποξηραμένη ρίγανη και φρέσκο χυμό λεμονιού.
- Γεμίστε την κοιλότητα με φέτες λεμονιού και φρέσκια ρίγανη.
- Ψήστε το ψάρι:
- Τοποθετήστε το λαβράκι σε ένα στρωμένο ταψί ή σε ένα πυρέξ.
- Ψήστε για 20-25 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος, μέχρι το ψάρι να ψηθεί μέχρι μέσα και να ξεφλουδίζει εύκολα με ένα πιρούνι.
- Η εσωτερική θερμοκρασία θα πρέπει να φτάσει τους 57°C
- Γαρνίρετε με επιπλέον λεμόνι και φρέσκια ρίγανη πριν το σερβίρισμα.



GRILL

- Προθερμάνετε τη σχάρα σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία (περίπου 190°C).
- Καθαρίστε τα ψάρια και στεγνώστε τα.
- Κάντε 3-4 ρηχές χαρακιές και στις δύο πλευρές του ψαριού.
- Τρίψτε το ψάρι εσωτερικά και εξωτερικά με ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, αποξηραμένη ρίγανη και φρέσκο χυμό λεμονιού.
- Γεμίστε την κοιλότητα με φέτες λεμονιού, φρέσκα κλαδάκια ρίγανης και σκόρδο (προαιρετικά).
- Λαδώστε ελαφρά τις σχάρες της σχάρας για να μην κολλήσουν.
- Τοποθετήστε τα ψάρια απευθείας στη σχάρα ή σε ένα καλάθι ψαριών.
- Ψήντε τα ψάρια στη σχάρα για περίπου 6-8 λεπτά ανά πλευρά, γυρνώντας τα μία φορά, μέχρι η σάρκα να είναι αδιαφανής και να ξεφλουδίζει εύκολα με ένα πιρούνι.
- Για μεγαλύτερα ψάρια, ψήστε για περίπου 10 λεπτά ανά πλευρά.
- Αφήστε το ψάρι να ξεκουραστεί για μερικά λεπτά και σερβίρετε με επιπλέον φέτες λεμονιού.