

ΥΛΙΚΑ

(ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ)

1 κιλό ψάρια(μπαρμπούνια)

αλάτι, πιπέρι, λεμόνι

κύμινο, κάρυ, σκόρδο(λιωμένο)

μέντα, φασκόμηλο(1 κ.σ. όλα μαζί)

2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

2 κ.σουπ. τριμμένη φρυγανιά

2 κ.σ. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε τα αρωματικά χόρτα με λάδι με την φρυγανιά, το αλάτι, και πιπέρι.

Αλείφουμε τα ψάρια με το παραπάνω μείγμα.

Βάζουμε τα μπαρμπούνια σε ξεχωριστά κομμάτια αλουμινόχαρτο. Δεν τα τυλίγουμε πολύ σφιχτά για να κυκλοφορεί ελεύθερα ο αέρας. Ψήνουμε στο φούρνο 220 βαθμούς για 25 λεπτά περίπου.