



Miss Casserole

Soul Food Seeker

Γόπες Ψητές. Σκέτες.

Υλικά:

- 1,5 κιλό γόπες καθαρισμένες.
- αλάτι
- πιπέρι
- ρίγανη

Εκτέλεση:

- Ξεπλένεις και στραγγίζεις καλά σε σουρωτήρι τις γόπες.
- Απλώνεις σε μία λαμαρίνα μία λαδόκολλα (σου σώζει την ωραία κρούστα που θα κάνουν οι γόπες κατά το ψήσιμο) και την πασπαλίζεις με ελαιόλαδο, αλάτι πιπέρι και ρίγανη.
- Τοποθετείς τις γόπες στοιχισμένες στη λαμαρίνα (όχι πολύ στριμωχτά γιατί θα βράσουν) και ξανα ριγανολαδοαλατοπιπερώνεις.
- Ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 200C (η σχάρα ψηλά, λίγο πάνω από τη μεσαία θέση) για περίπου 30' (έχε το νου σου μην παραψηθούν, ε;).
- Τα τελευταία 5' γυρνάς το φούρνο στο grill για να χρυσίσουν οι γόπες και από την πάνω πλευρά.
- Καλή επιτυχία!