HEKS CEPEŠKRĀSNĪ NO HUGO

Zivtiņas vajag ēst un pēc iespējas biežāk. Šajā ziņā es grēkoju, tāpat kā citi, jo gatavot tās ne vienmēr ir patīkami. Vajag tikai saņemties!!!
Tāpēc šodien nolēmu pagatavot heku no Atlantijas okeāna (mazliet tomēr atšķiras ar „tīrāku" garšu). Un nemaz nav sarežģīti!!!

Jums būs nepieciešams: (2 porcijām)

2 heki
Nedaudz miltu
Sāls, malti sarkanā maltā paprika
Eļļa, sviests

Process:
Ievietojiet cepeštrauku sakarsētā 200 grādu cepeškrāsnī, kurā ielejiet nedaudz eļļas un ļaujiet tai sasilt.
Notīrītās zivis nosusiniet ar papīra dvieli. Apkaisiet ar nedaudz sāls. Seklā traukā sajauciet nedaudz miltus ar sāli un malto sarkano papriku (varat aizstāt ar maltiem melnajiem pipariem). Apviļājiet zivis šajā maisījumā un pārvietojiet uz sakarsēto cepeštrauku. Pārlieciet pabiezāku sviesta šķēli. Cepiet maksimāli 30 minūtes, lai zivis pārāk neizžūtu. Apmēram cepšanas vidus posmā uzmanīgi apgrieziet zivtiņas. Heki būs izcepušies kad tie viegli sāks atdalīties no asakām.
GATAVS!

Pasniedz ar citronu, dārzeņu salātiem un svaigu maizi.
Maize ideāli lai baudītu mērcīti, kas radīsies cepšanas laikā !!!

Lai labi garšo, draugi!
Jūsu Hugo