

Γαρίδες στο φούρνο με ούζο και φινόκιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή Μανώλης Θλιβερός

Αντιμετώπισέ το όπως θες: και ως μεζέ το τρως και ως πλήρες γεύμα αν το συνοδεύσεις με ψωμί και σαλάτα.

Υλικά

- 1 κιλό μεγαλούτσικες γαρίδες, φρέσκες ή κατεψυγμένες, καθαρισμένες από τα κελύφη (κρατάμε τα κεφάλια)
- 1 μικρό φινόκιο
- 1 σφηνάκι ούζο (περίπου 40 ml)
- χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι
- 3 σκελίδες σκόρδου, σε φετάκια
- 3 – 4 κουτ. σούπας μαϊντανός, ψιλοκομμένος (τα φύλλα)
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι (προτιμότερο χοντρό)
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Μερίδες 4

Προετοιμασία 20΄ Ψήσιμο 10΄

Διαδικασία Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C. Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβουμε το φινόκιο σε πολύ λεπτές φέτες. Αν διαθέτουμε μαντολίνο, λεπτοκόβουμε

το φινόκιο με αυτό.

Βάζουμε τις γαρίδες σε ένα ταψάκι και προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από τον μαϊντανό και το ξύσμα λεμονιού. Ανακατεύουμε καλά με τα χέρια. Στρώνουμε τις γαρίδες στο ταψάκι και ψήνουμε για 8 – 10 λεπτά ή μέχρι να γίνουν χωρίς, όμως, να στεγνώσουν.

Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και με ένα κουτάλι πιέζουμε λίγο τα κεφάλια των γαρίδων ώστε τα νόστιμα ζουμιά που θα βγουν να ανακατευτούν με τα υγρά του ταψιού. Μεταφέρουμε το περιεχόμενο του ταψιού σε μια πιατέλα και πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό, το ξύσμα λεμονιού και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Σερβίρουμε τις γαρίδες ζεστές και συνοδεύουμε με ψωμί (θα μας χρειαστεί για τα υγρά του φαγητού) και σαλάτα της αρεσκείας μας.

Πηγή: gastronomos.gr