21 Ιουνίου 2014

Γαλέος στο φούρνο με κόκκινη σάλτσα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ο γαλέος είναι ένα ψάρι που συγκεντρώνει πολλά πλεονεκτήματα: είναι πεντανόστιμος, η σάρκα του είναι σφικτή, ολόλευκη, με μονάχα ένα κεντρικό κόκαλο της ραχοκοκαλιάς και, τέλος, μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους, πέραν της κλασικής εκδοχής στο τηγάνι με σκορδαλιά. Τον βρίσκουμε φρέσκο, συνηθέστερα όμως σε κατεψυγμένες φέτες.

Χρόνος Προετοιμασίας:
20΄

Χρόνος Εκτέλεσης:
Ψήσιμο: 18΄ – 20΄

Εκτέλεση:

Βάζω στο μπλέντερ το χυμό ντομάτας, τις λιαστές ντομάτες, το ελαιόλαδο και το σκόρδο και τα πολτοποιώ καλά. Σταματάω τη λειτουργία του μπλέντερ και ρίχνω στον πολτό αλάτι, πιπέρι και την ξερή ρίγανη. Ανακατεύω.
Προθερμαίνω το φούρνο στους 180°C. Απλώνω τον πολτό του μπλέντερ σε ένα μέτριο ταψί και βάζω από πάνω τις φέτες του γαλέου, σε μονή στρώση. Τις γυρίζω δυο-τρεις φορές για να καλυφθούν καλά με τη σάλτσα, σκορπίζω από πάνω τις

ελιές, αλατοπιπερώνω και βάζω το ταψί στο μεσαίο ράφι του φούρνου. Ψήνω για 18 – 20 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα και να μαλακώσουν οι φέτες ψαριού.
Στραγγίζω καλά τις φέτες ψαριού από τη σάλτσα και τις μοιράζω σε πιάτα. Αδειάζω τη σάλτσα στον κάδο του μπλέντερ, προσθέτω το καυτό νερό και το μαϊντανό (ή το δυόσμο). Νοστιμίζω με αλατοπίπερο, περιχύνω τις φέτες ψαριού και σερβίρω. Συνοδεύω με ρύζι πιλάφι ή πλιγούρι.

Υλικά:

- **Για 4 άτομα**
- 2 φλιτζ. τσαγιού συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας (ή 3 μεγάλες και ώριμες τριμμένες ντομάτες, στην εποχή τους)
- ½ φλιτζ. τσαγιού λιαστές ντομάτες σε ελαιόλαδο, καλά στραγγισμένες
- 75 ml ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη
- ½ κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη, τριμμένη
- 4 φέτες γαλέου, βάρους 200 – 220 γρ. η καθεμία (εναλλακτικά χρησιμοποιούμε φέτες κατεψυγμένου μπακαλιάρου ή συναγρίδας ή σφυρίδας)
- ½ φλιτζ. τσαγιού ελιές Καλαμών, χωρίς κουκούτσια, ψιλοκομμένες
- ½ φλιτζ. τσαγιού ψιλοκομμένα φύλλα μαϊντανού (ή φρέσκου δυόσμου)
- 200 ml καυτό νερό
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Πηγή: dinanikolaou.gr