

Ψάρι στο φούρνο με πατάτες κι ελιές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 220°C. Ρίχνετε τις πατατούλες αξεφλούδιστες σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει για 10 περίπου λεπτά, τις στραγγίζετε, τις αφήνετε να γίνουν χλιαρές και τις κόβετε σε χοντρές ροδέλες. Τις βάζετε σε ένα μπολ μαζί με τις ελιές, το σκόρδο, το μισό ψιλοκομμένο μαϊντανό, 2 κουταλιές ελαιόλαδο, το ξύσμα του λεμονιού, το αλατοπίπερο και τις ανακατεύετε. Αδειάζετε το μίγμα σε ένα μεγάλο πυρίμαχο ταψί (Pyrex ή από πορσελάνη). Αλατοπιπερώνετε το ψάρι και βάζετε στην κοιλιά του τους μίσχους του μαϊντανού. Το βάζετε πάνω από τις πατάτες στο ταψί και το ραντίζετε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Το ψήνετε για 15-20 περίπου λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να ροδίζουν οι πατάτες, βγάζετε το ταψί από το φούρνο και περιχύνετε το ψάρι με το κρασί. Το επιστρέφετε στο φούρνο και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 15 περίπου λεπτά, μέχρι να ροδίσουν καλά οι πατάτες και να ψηθεί καλά το ψάρι. Βγάζετε το ταψί από το φούρνο, πασπαλίζετε το ψάρι με τον υπόλοιπο μαϊντανό και το φέρνετε απ' ευθείας στο τραπέζι. Όταν θα σερβίρετε προσθέτετε από πάνω και λίγη από τη σάλτσα που υπάρχει στο ταψί. Το συνοδεύετε με μια πλούσια σαλάτα.

Tips Για ευκολία, όπως και για τις σαλάτες σας, αγοράζετε ελιές χωρίς κουκούτσια (υπάρχουν και κυπριακής παρασκευής).

Υλικά (για 4 άτομα):

1 ολόκληρο ψάρι 1 περίπου κιλό, φρέσκο ή κατεψυγμένο και ξεπαγωμένο (φαγκρί, τσιπούρα, λαβράκι...), 1 κιλό μικρές φρέσκιες πατάτες, 2 χούφτες (όχι πολύ μεγάλες) μαύρες ελιές, 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη, ½ δέσμη μαϊντανό τα φύλλα ψιλοκομμένα (κρατήστε τους μίσχους), 4 κουταλιές ελαιόλαδο, 1 λεμόνι το ξύσμα, ½ φλ. άσπρο ξηρό κρασί, αλάτι, πιπέρι. -

Πηγή:like.philenews.com