15 Οκτωβρίου 2014

Ντομάτες προβενσάλ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Tina Webb

Μερίδες : για 1 ταψάκι μέτριο Χρόνος προετοιμασίας : 20m Χρόνος ψησίματος : 60m Έτοιμο σε : 1:20 h

Μια συνταγή που μας έρχεται από το γαλλικό εδεσματολόγιο. Ψημένες ντομάτες, αρωματισμένες με κρεμμυδάκι, σκόρδο και μαϊντανό. Τρώγονται και ζεστές και κρύες, γίνονται γαρνιτούρα σε ψητό κρέας, σάλτσα για μια ζεστή μακαρονάδα, αλλά τρώγονται και ως κυρίως πιάτο με συνοδεία φέτας.

Υλικά

10 ντομάτες μέτριες, σφιχτές, ώριμες
3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
1 φλιτζανάκι του καφέ μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
2 φλιτζάνια φρυγανιά τριμμένη (γαλέτα)
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο
Διαδικασία

Βήμα 1

Πλένετε και σκουπίζετε καλά τις ντομάτες. Τις κόβετε στη μέση και τις αραδιάζετε σε ένα ταψί με την κομμένη πλευρά προς τα επάνω, σαν στρατιωτάκια. Τις αλατοπιπερώνετε και τις αφήνετε στην άκρη.

Βήμα 2

Σε μεγάλο μπολ αναμιγνύετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, το ψιλοκομμένο σκόρδο και το μαϊντανό. Ρίχνετε ελάχιστο αλάτι και μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Βήμα 3

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 170º C. Με ένα κουταλάκι μοιράζετε το μίγμα κρεμμυδιού επάνω στις κομμένες ντομάτες και τις περιχύνετε με ελαιόλαδο. Τις αφήνετε για 10 λεπτά και τις πασπαλίζετε με όση γαλέτα είναι απαραίτητη ώστε να καλυφθούν.

Βήμα 4

Τις ψήνετε στο φούρνο για 40 λεπτά. Κατόπιν, ανεβάζετε τη θερμοκρασία στους 180ºC συνεχίζοντας το ψήσιμο για ακόμη 20 λεπτά.

Βήμα 5

Σερβίρονται ζεστές, κρύες, μόνες ή και με παρέα.

Tip: Συνοδέψτε τούτες τις ντομάτες με ξηρό λευκό κρασί από την ποικιλία Ξινόμαυρο, που πραγματικά ταιριάζει υπέροχα.

Ηλίας Μαμαλάκης

Πηγή: olivemagazine.gr