13 Δεκεμβρίου 2014

Η συνταγή της ημέρας: Κολιοί στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

-

Φωτογραφία- Food Styling: Αντωνία Κατή

Μερίδες : 4

- **Χρόνος προετοιμασίας :** 20m
- **Χρόνος ψησίματος :** 35m
- **Έτοιμο σε :** 55m

Ένα νόστιμο πιάτο με κολιούς μαγειρεμένους στο φούρνο με σάλτσα από ζουμερές

ντομάτες και μυρωδικά.

Υλικά

- 8 κολιοί των 100-120γρ.
- 3 ντομάτες ώριμες, ξεφλουδισμένες και ξεσποριασμένες, σε κυβάκια
- 1 κουτ. σούπας κάππαρη
- 1 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι ελιές Καλαμών, ψιλοκομμένες
- 1 φλιτζάνι δυόσμο, ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι φρυγανιά, τριμμένη
- 2 κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες
- 1 κουτ. σούπας ρίγανη
- 1 κουτ. γλυκού θυμάρι
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 3 κουτ. σούπας ξύδι βαλσαμικό
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Ζητάτε από τον ψαρά σας να σας καθαρίσει τους κολιούς ή αφαιρείτε μόνοι σας τα εντόσθια και το κεφάλι τους κόβοντάς τα λοξά. Τους ξεπλένετε καλά και αλατοπιπερώνετε. Κρατάτε τα ψάρια στην άκρη.

Βήμα 2

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180ºC. Παίρνετε ένα ταψάκι φούρνου, στρώνετε τα κρεμμύδια και αλατοπιπερώνετε. Σε ένα βαθύ μπολ ενώνετε το ελαιόλαδο με τον πελτέ, τις ντομάτες, την κάππαρη, τις ελιές, το δυόσμο, το θυμάρι, τη ρίγανη, το σκόρδο, το βαλσαμικό ξύδι και αλατοπιπερώνετε.

Βήμα 3

Στρώνετε τους κολιούς πάνω στα κρεμμύδια και από πάνω τους ρίχνετε την ωμή

σάλτσα ντομάτας. Απλώνετε καλά έτσι ώστε να καλυφθούν οι κολιοί. Πασπαλίζετε με φρυγανιά και σκεπάζετε το ταψί με λαδόκολα.

Βήμα 4

Ψήνετε στον προθερμασμένο φούρνο για 30-35 λεπτά. Τα τελευταία 5 λεπτά βγάζετε τη λαδόκολα και βάζετε το φούρνο στο γκριλ για να πάρει χρώμα το φαγητό.

Βήμα 5

Σερβίρετε το φαγητό ζεστό ή κρύο και συνοδεύετε με ρύζι μπασμάτι ή πλιγούρι.

Συνταγή: Ντίνα Νικολάου

Πηγή: olivemagazine.gr