

14 Ιουνίου 2015

Ψάρι με μελωμένες πατάτες σε σάλτσα ντομάτας και μυρωδικών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά συνταγής

- **1** τσιπούρα ή φαγκρί 1 κιλό
- **1** ελαιόλαδο
- **2 σκ.** σκόρδο σπασμένες
- **3** ξερά κρεμμύδια κόκκινα
- **3** ντομάτες κόκκινες ώριμες
- **3** φρέσκα κρεμμύδια
- **3** πατάτες μέτριες
- μαϊντανό φρέσκο
- μάραθο φρέσκο
- αλάτι
- πιπέρι
- αλουμινόχαρτο
- λεμόνια για το σερβίρισμα και το γαρνίρισμα

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με το σκόρδο. Προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες αλατοπιπερώνουμε και βράζουμε για 5'. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα μυρωδικά. Σε ένα ταψί απλώνουμε σε στρώσεις τις πατάτες, σε άλλη στρώση τα κρεμμύδια και από πάνω τοποθετούμε το ψάρι. Βάζουμε μία στρώση φέτες ντομάτας και περιχύνουμε με τη σάλτσα. Ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, σκεπάζουμε το φαγητό με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στους 180°C στη μεσαία σχάρα για 30', αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 15' επιπλέον.

www.tvshow.gr/webtv/watch/39149,Tsipoyra_me_melwmenes_patates

Πηγή: argiro.gr