29 Νοεμβρίου 2015

Τσιπούρα στο φούρνο με λαχανικά και μυρωδικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ
Φωτογραφίες ΆΛΚΗΣ ΚΑΛΟΥΔΗΣ

Όλα σε ένα ταψί και τόσο νόστιμα; Δοκιμάστε το φουρνιστό ψάρι της Νίκης Χρυσανθίδου και θα λυθεί η απορία σας.

Υλικά

- 4 τσιπούρες (περίπου 250 – 300 γρ. η καθεμιά), καθαρισμένες
- 2 καρότα (κατά προτίμηση βιολογικά), σε λεπτές φέτες
- 2 πατάτες (κατά προτίμηση βιολογικές), σε λεπτές φέτες
- τα μπουκετάκια από 1 μπρόκολο
- 2 κλωναράκια σέλινο με τα φύλλα του, ψιλοκομμένα
- τα φύλλα από 4 – 5 κλωναράκια μαϊντανού, ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδου, σε φέτες
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό, καλοκοπανισμένο
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- χυμός από 1 λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι
- 1 ποτήρι κρασιού λευκό, ξηρό κρασί

Μερίδες 4
Προετοιμασία 20΄ Ψήσιμο 25΄

ΔιαδικασίαΠροθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Λαδώνουμε ελαφρώς ένα ταψί ή πυρίμαχο σκεύος βάζουμε τις τσιπούρες, ανάμεσά τους τα καρότα, τις πατάτες, το μπρόκολο, τις σκελίδες σκόρδου, το σέλινο, το μαϊντανό και τα φύλλα δάφνης. Σε ένα μπολ χτυπάμε το ελαιόλαδο με το θυμάρι, το λεμόνι, το κρασί, αλάτι και πιπέρι. Περιχύνουμε με το μείγμα τις τσιπούρες και τις ψήνουμε στο φούρνο για 20 – 25 λεπτά. Αν τα ψάρια έχουν γίνει και τα λαχανικά δεν έχουν μαλακώσει, τα βγάζουμε και συνεχίζουμε για λίγο το ψήσιμο των λαχανικών. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε ελάχιστο νερό κατά το ψήσιμο. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό και συνοδεύουμε με ψωμί.

Στο ποτήρι Με ασφάλεια ένα αιγαιοπελαγίτικο Ασύρτικο ή ένα χαρμάνι με Ασύρτικο, Αθήρι. Εναλλακτικά, ένα ροζέ από Αγιωργίτικο.

Πηγή: gastronomos.gr