

## Φέτες ψαριού στο φούρνο με μανέστρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή EYH ΒΟΥΤΣΙΝΑ

Αυτό είναι γιουβετσάκι , θρεπτικό και χορταστικό, θα αρέσει σε μικρούς και μεγάλους!

### Υλικά

- 2 κιλά φαγκρί ή συναγρίδα ή άλλο ψάρι της αρεσκείας μας, καλά καθαρισμένο και κομμένο σε χοντρές φέτες, πάχους περίπου 2,5 εκ.
- 1 κουτ. σούπας ντοματοπελτές, αραιωμένος σε 250 ml νερό
- 140 ml ελαιόλαδο
- 400 γρ. μανέστρα (κριθαράκι χοντρό)
- 1 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή, τριμμένη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 6

Προετοιμασία 25´ Αναμονή 30´ Ψήσιμο 40´

Διαδικασία Αλατίζουμε το ψάρι και το αφήνουμε σε σουρωτήρι για 30 λεπτά, να στραγγίξει και να «νοστιμίσει» από το αλάτι. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C.

Βάζουμε το ψάρι σε ένα μεγάλο ταψί, πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι, με

τη ρίγανη και το περιχύνουμε με την ντομάτα, το ελαιόλαδο και 100 ml νερό. Ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά. Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και αφαιρούμε το ψάρι με τρυπητή κουτάλα. Το βάζουμε σε πιατέλα και το κρατάμε στην άκρη. Κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 180° C.

Ρίχνουμε στο ταψί περίπου 700 ml βραστό νερό, τη μανέστρα, αλατίζουμε, ανακατεύουμε με πιρούνι και ξαναβάζουμε το ταψί στο φούρνο. Ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει καλά το κριθαράκι, αλλά να μη στεγνώσει και να είναι ζουμερό. Αν σωθούν τα υγρά και η μανέστρα δεν έχει γίνει, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό. Μόλις 5 λεπτά πριν από το τέλος του μαγειρέματος προσθέτουμε στο ταψί το ψάρι και συνεχίζουμε το ψήσιμο. Πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε.

**Πηγή:** [.gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)