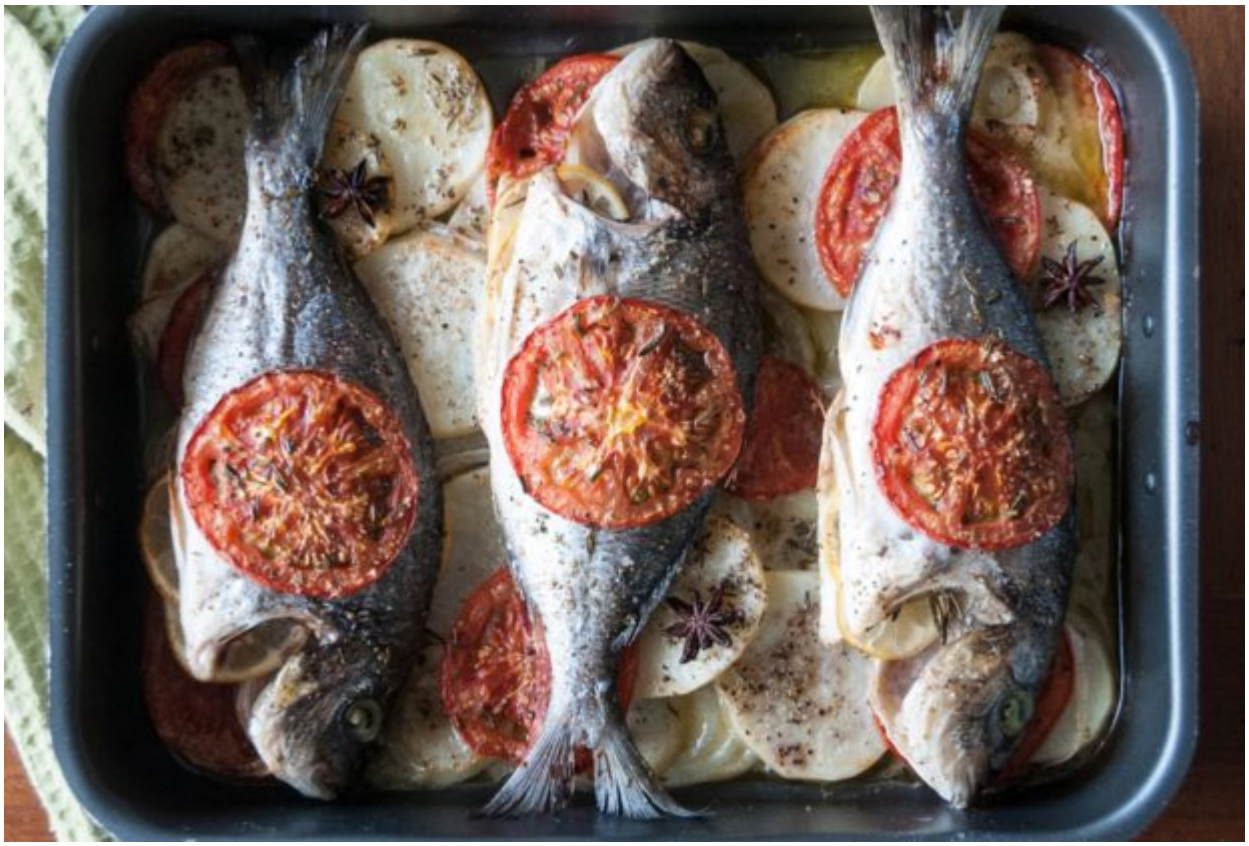
8 Σεπτεμβρίου 2016

Τσιπούρα πλακί στο φούρνο με λαχανικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Συστατικά

- 3 τσιπούρες καθαρισμένες
- 2 πατάτες μέτριες, κομμένες σε ροδέλες
- 2 ντομάτες κομμένες σε ροδέλες
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
- αλάτι
- πιπέρι
- 3 τεμάχια αστεροειδή γλυκάνισο
- 2 λεμόνια κομμένα σε φέτες
- 1 φινόκιο κομμένο σε ροδέλες
- 100 ml λευκό κρασί
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. κρίταμο για σερβίρισμα

- ½ μάτσο μαϊντανό για σερβίρισμα
- 7 κλωνάρια θυμάρι κομμένο
- 7 κλωνάρια δενδρολίβανο κομμένο

1 ώρα 10 λεπτά
Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfddfb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

3-5
Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

2
Βαθμός Δυσκολίας
Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.
- Καθαρίζουμε τις πατάτες και κόβουμε σε ροδέλες. Κόβουμε τη ντομάτα , το κρεμμύδι και το φινόκιο σε ροδέλες. Κόβουμε και τα λεμόνια σε ροδέλες.
- Βάζουμε σε ένα μπολ τις κομμένες πατάτες, το κρεμμύδι και το φινόκιο και ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και φρέσκο ψιλοκομμένο θυμάρι και ανακατεύουμε.
- Με όλο αυτό το μείγμα στρώνουμε τον πάτο ενός ταψιού 30 x 40 εκ.
- Από πάνω βάζουμε 3 φέτες λεμόνι και 3 φέτες ντομάτες.
- Αλατοπιπερώνουμε και βάζουμε λίγο λάδι στα ψάρια. Γεμίζουμε την κοιλιά τους με φέτες λεμόνι και φρέσκο δενδρολίβανο κομμένο.
- Πάνω από τη στρώση με τα λαχανικά βάζουμε τα ψάρια και από πάνω τους τοποθετούμε τις ντομάτες.
- Ρίχνουμε το κρασί, το λάδι και τα μπαχαρικά.
- Ψήνουμε στο φούρνο 180 βαθμούς για 50-60 λεπτά.
- Μόλις είναι έτοιμο, σερβίρουμε με φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό και κρίταμο.

Πηγή: akispetretzikis.com