

Ψάρι τυλιχτό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Υλικά Συνταγής

- 1 (περίπου 1 κιλό) ψάρι
- 1 πράσινη πιπεριά σε φέτες
- 1 κρεμμύδι σε φέτες
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1½ φλ. ντομάτα ψιλοκομμένη
- 1 κ.σ. μαϊντανός
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

- 1.** Κόβουμε δύο κομμάτια λαδόκολλα και δύο κομμάτια αλουμινόχαρτο. Απλώνουμε το αλουμινόχαρτο στον πάγκο εργασίας και στρώνουμε επάνω του τη λαδόκολλα προετοιμάζοντας έτσι το πακέτο όπου θα μπει το ψάρι.
- 2.** Τοποθετούμε το ψάρι επάνω στη λαδόκολλα, αφού φυσικά το έχουμε καθαρίσει και πλύνει πολύ καλά. Στη συνέχεια το χαράζουμε σε τρία σημεία και από τις δύο πλευρές. Ρίχνουμε τα μυρωδικά: ψιλοκομμένα το μαϊντανό και το σκόρδο, ενώ την πιπεριά και το κρεμμύδι σε φέτες.
- 3.** Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε την ψιλοκομμένη ντομάτα. Γυρίζουμε τη λαδόκολλα και μετά το αλουμινόχαρτο και σφραγίζουμε το ψάρι σε πακέτο. Το βάζουμε σε ταψί και το ψήνουμε στους 200°C για 45 λεπτά.

Πηγή: argiro.gr