

1 Σεπτεμβρίου 2018

Κολιοί στο φούρνο με ντοματίνια και πουρέ αρακά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος - Food Styling: Tina Webb

Μια ελαφριά και πολύ νόστιμη συνταγή με κολιούς, ιδανική για το καλοκαιρινό τραπέζι. Συνοδέψτε το ψάρι με πουρέ φρέσκου αρακά που του πάει πολύ.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:20' Χρόνος μαγειρέματος:20' Έτοιμο σε:40'

Υλικά

- 4 κολιούς μέτριους
- 200γρ. ντοματίνια μεγάλα
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 φρυγανιές σίκαλης χοντροτριμμένες
- 2-3 κουτ. σούπας μαϊντανό χοντροκομμένο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για τον πουρέ αρακά

- 400γρ. αρακά φρέσκο, καθαρισμένο
- 2 κουτ. σούπας δυόσμο
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200οC. Απλώνετε χαρτί ψησίματος σε ένα ευρύχωρο ταψί.

Καθαρίζετε τους κολιούς και αφαιρείτε το μεσαίο κόκαλο και το κεφάλι με προσοχή. Τραβάτε με τσιμπιδάκι τα μεγάλα κόκαλα των ψαριών. Τους ακουμπάτε ανοιχτούς στο ταψί με την πλευρά της πέτσας από πάνω. Κόβετε τα ντοματίνια σε ροδέλες και τα απλώνετε πάνω στα ψάρια. Αλατοπιπερώνετε.

Σε ένα μπολ ανακατεύετε τις χοντροτριμμένες φρυγανιές, το σκόρδο, το μαϊντανό και το ελαιόλαδο. Πασπαλίζετε με το μίγμα τα ψάρια και βάζετε το ταψί στο φούρνο. Ψήνετε για 10-12 λεπτά. Αν θέλετε, τα τελευταία 2 λεπτά ανάβετε και το γκριλ για να ροδίσουν.

Βράζετε τον αρακά και όταν μαλακώσει τον σουρώνετε και τον χτυπάτε στο μπλέντερ μαζί με ένα φλιτζάνι από το νερό στο οποίο έβρασε, το δυόσμο, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρετε τους κολιούς σε πιάτα συνοδεύοντας με τον πουρέ αρακά και

γαρνίροντας με λίγο δυόσμο.

Πηγή: olivemagazine.gr