22 Οκτωβρίου 2018

Φέτες ψαριού με κάππαρη και ελιές στη λαδόκολλα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown

Υλικά

4 φέτες ή φιλέτα λευκόσαρκου ψαριού της αρεσκείας μας (π.χ. σφυρίδα ή πέρκα), πάχους περίπου 2 εκ.
1 κουτ. σούπας λεμόνι
1/2 κουτ. γλυκού ξύσμα από ακέρωτο και κατά προτίμηση βιολογικό λεμόνι
1 κουτ. σούπας κάππαρη, ξεπλυμένη και στραγγισμένη
8 ελιές Καλαμών, χωρίς τα κουκούτσια, ψιλοκομμένες
2 κουτ. σούπας φύλλα φρέσκου δυόσμου, ψιλοκομμένα
1/2 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, κοπανισμένη
2 μέτριες ντομάτες, σε ροδέλες
50 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Σε μια λεία επιφάνεια απλώνουμε 4 φύλλα λαδόκολλας (διαστάσεων περίπου 50 x 50 εκ.) και βάζουμε στο καθένα από μία φέτα ψάρι. Σκορπίζουμε ομοιόμοφα, μοιράζοντάς τα ισόποσα, το ξύσμα λεμονιού, το χυμό, την κάππαρη, τις ελιές, το δυόσμο και τη ρίγανη. Καλύπτουμε κάθε φέτα με 2 – 3 φέτες ντομάτας. Αλατοπιπερώνουμε, περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και κλείνουμε τις λαδόκολλες σε πακέτο. Τις βάζουμε προσεκτικά σε ένα ρηχό ταψί και ψήνουμε για 15 – 17 λεπτά, μέχρι να γίνει το ψάρι.

Πηγή: gastronomos.gr