

Τσιπούρα πλακί στον φούρνο με λαχανικά

/ Πολυμέσα - Multimedia



Συστατικά

3 τσιπούρες καθαρισμένες
2 πατάτες μέτριες, κομμένες σε ροδέλες
2 τομάτες 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 ματσάκι μαϊντανό για σερβίρισμα
7 κλωνάρια θυμάρι κομμένο
7 κλωνάρια δενδρολίβανο κομμένο

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε ροδέλες. Κόβουμε την τομάτα, 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 30×40 εκ.

Από πάνω βάζουμε 3 φέτες λεμόνι και 3 φέτες τομάτας.

Αλατοπιπερώνουμε και βάζουμε λίγο ελαιόλαδο στα ψάρια. Γεμίζουμε την κοιλιά τους με φέτες από λεμόνι και φρέσκο δενδρολίβανο κομμένο.

Πάνω από τη στρώση με τα λαχανικά βάζουμε τα ψάρια και από πάνω τους τοποθετούμε τις τομάτες.

Ρίχνουμε το κρασί, το ελαιόλαδο και τα μπαχαρικά.

Ψήνουμε στον φούρνο 180ο C για 50-60 λεπτά.

Μόλις είναι έτοιμο, σερβίρουμε με φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό και κρίταμο.

Πηγή: akispetretzikis.com