

Ψάρι τυλιχτό

[Ορθοδοξία](#)



Υλικά

- **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

[\(περισσότερα...\)](#)