



VO

Συνταγή Μανώλης Θλιβερός

Απλό, νόστιμο, χορταστικό φαγητό. Συνοδεύουμε με ντοματοσαλάτα με πιπεριές και ξερό κρεμμύδι.

Υλικά

- 4 τσιπούρες (περίπου 400 γρ. η καθεμιά), καθαρισμένες
- 8 – 10 μικρές προς μεσαίες πατάτες, κατά προτίμηση βιολογικές
- 4 μέτρια ξερά, κρεμμύδια
- 4 σκελίδες σκόρδο (ή όσο σκόρδο θέλουμε), σε λεπτά φετάκια
- 100 ml λευκό, ξηρό κρασί
- χυμός από 2 λεμόνια
- 4 κουτ. γλυκού κάππαρη, ξαλμυρισμένη
- 1 κουτ. σούπας φυλλαράκια θυμαριού, ψιλοκομμένα ή 1 κουτ. γλυκού ξερό, καλοκοπανισμένο
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλατοπίπερο
- ψιλοκομμένος μαϊντανός

Μερίδες 4

Προετοιμασία 15΄ Ψήσιμο περίπου 40΄

Διαδικασία Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C. Μοιράζουμε την κάππαρη και το μισό σκόρδο στις κοιλιές των ψαριών. Αλατοπιπερώνουμε τα ψάρια καλά και τα βάζουμε προσεχτικά σε ένα σουρωτήρι (για να μη ξεχυθεί η «γέμιση»). Τα

βάζουμε στο ψυγείο, όπου τα αφήνουμε μέχρι να τα χρειαστούμε. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε λεπτές ροδέλες. Τα βάζουμε σε ένα ευρύχωρο ταψί και προσθέτουμε τα 2/3 του λαδιού, αλατοπίπερο, το μισό θυμάρι, το υπόλοιπο σκόρδο, το κρασί και το μισό χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε καλά με τα χέρια και στρώνουμε τις πατάτες και τα κρεμμύδια στο ταψί. Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και φουρνίζουμε. Ψήνουμε για περίπου 20 - 25 λεπτά ή μέχρι να μισομαλακώσουν τα υλικά. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε το ταψί και βάζουμε πάνω στις πατάτες και στα κρεμμύδια τα ψάρια. Τα περιχύνουμε με το υπόλοιπο λάδι και τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού και ψήνουμε για άλλα 20 λεπτά ή μέχρι να γίνει το ψάρι και οι πατάτες. Αν τα ψάρια έχουν γίνει (ελέγχουμε ανοίγοντας λίγο ένα στην κοιλιά του - δεν πρέπει να έχει αίμα στη ραχοκοκαλιά) νωρίτερα από τις πατάτες, τα βγάζουμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο των πατατών και των κρεμμυδιών. Ξεφουρνίζουμε το ταψί και πασπαλίζουμε το φαγητό με το υπόλοιπο θυμάρι και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Συνοδεύουμε με Ταιριάζει με μια πράσινη σαλάτα με άνηθο ή με μια ντοματοσαλάτα (με ντοματίνια, αν δεν βρούμε καλές ντομάτες) με πιπεριές κέρατα και ξερό κρεμμύδι.

Πηγή:gastronomos.gr