

24 Ιουνίου 2013

Σαρδέλες ιμάμ με τυρί και αρωματικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Γιώργος Δέτσης, εκτέλεση συνταγών: Βίκυ Κουμάντου

Συνταγή Τάσος Μπίκος

Δύο κλασικά πιάτα, οι σαρδέλες στον φούρνο και το ιμάμ, ενώνονται σε μια μερακλίδικη εκδοχή

ΥΛΙΚΑ (για 6 άτομα)

1 κιλό σαρδέλες

150 ml έ.π. ελαιόλαδο

500 γρ. κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες

200 γρ. φινόκιο, κομμένο σε λεπτές φέτες

2 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες

αλάτι και πιπέρι

500 γρ. ντομάτες, κομμένες σε λεπτές φέτες

1 φλ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

3 κ.σ. μάραθο, ψιλοκομμένο

350 γρ. φέτα (ή λευκό τυρί), χονδροσπασμένη

400 γρ. ντοματίνια, κομμένα σε ροδέλες

μείγμα από 300 γρ. γαλέτα (τριμμένη φρυγανιά), 1 κ.γ. ξερή ρίγανη και 2 κ.σ. ξερό θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα ψάρια, κάνοντας μια χαρακιά στο κάτω μέρος της κοιλιάς και αφαιρώντας τα εντόσθια. Κόβουμε και πετάμε τα κεφάλια. Ασκώντας μικρή πίεση με το μεγάλο δάχτυλό μας στη βάση της ουράς αφαιρούμε το κόκαλο και πλένουμε πολύ καλά κάτω από τρεχούμενο νερό.

Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε 50 ml ελαιόλαδο και σε μέτρια φωτιά σοτάρουμε τα κρεμμύδια, το φινόκιο και το σκόρδο έως ότου μαλακώσουν. Αλατοπιπερώνουμε. Αν τα υλικά μας κινδυνεύουν να αρπάξουν, ραντίζουμε με λίγο νερό. Προσθέτουμε τις ντομάτες και αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει. Μόλις δέσει, ρίχνουμε τα αρωματικά, ανακατεύουμε ελαφρά και την αφήνουμε να κρυώσει. Τέλος, προσθέτουμε τη φέτα.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Λαδώνουμε ένα αντικολλητικό ταψί και απλώνουμε τις σαρδέλες ανοιχτές. Αλατοπιπερώνουμε και με ένα κουτάλι μοιράζουμε τη γέμιση σε κάθε σαρδέλα. Στολίζουμε με τα ντοματίνια και πασπαλίζουμε με το μείγμα της γαλέτας με τα αρωματικά. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε για 10-15 λεπτά.

TIP

Αν στο τέλος του μαγειρέματός της η γέμιση έχει βγάλει υγρά, προσθέστε λίγη γαλέτα.

Πηγή: tovima.gr