

25 Ιουνίου 2020

Μπριάμ στο φούρνο με μουρμούρες

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συνταγή ΜΑΝΩΛΗΣ ΑΣΛΑΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΑΚΗΣ ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ

Ένα πρωτότυπο, πανεύκολο μπριάμ που μπορούμε να φτιάξουμε και με άλλα ψάρια της αρεσκείας μας.

Υλικά

6 μουρμούρες καθαρισμένες (περίπου 300 – 400 γρ. η καθεμία)*
2 μελιτζάνες, σε ροδέλες πάχους 1/2 εκ.
3 μέτρια κολοκυθάκια, σε ροδέλες πάχους 1/2 εκ.
2 μεγάλες πατάτες, σε ροδέλες πάχους 1/2 εκ.
2 μέτρια καρότα, σε πολύ λεπτές ροδέλες
2 πιπεριές κέρατα, κομμένες στη μέση και μετά σε κομμάτια 2 εκ.
2 κόκκινες πιπεριές Φλωρίνης, κομμένες στη μέση και μετά σε κομμάτια 2 εκ.
1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε φετάκια
3 σκελίδες σκόρδου, καθαρισμένες και κομμένες σε ροδελίτσες
4 ώριμες ντομάτες (οι 2 κομμένες σε φέτες -όπως στη χωριάτικη- και οι άλλες 2 τριμμένες στον τρίφτη)
1/2 φλιτζ. τσαγιού μαϊντανός ψιλοκομμένος
3 κλωνάρια φρέσκια ρίγανη ή 1/2 κουτ. γλυκού ξερή
τα φύλλα από 1/2 ματσάκι φρέσκου βασιλικού ή 1 κουτ. σούπας ξερός
αλάτι και πιπέρι

Μερίδες 6

Προετοιμασία 40΄ Ψήσιμο 30΄

Διαδικασία Προθερμαίνουμε πολύ καλά το φούρνο στους 200°C. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα κομμένα λαχανικά (μελιτζάνες, κολοκύθια, πατάτες, καρότα, πιπεριές, ντομάτες, κρεμμύδια) και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλατοπίπερο και τα μυρωδικά (μαϊντανός, ρίγανη, βασιλικός και σκόρδα). Τα ανακατεύουμε καλά, τα στρώνουμε σε ένα ταψί φούρνου και επάνω τους τοποθετούμε τα ψάρια. Ραντίζουμε και τα ψάρια με λίγο ελαιόλαδο επιπλέον (περίπου 2 κουταλιές), προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, αλατοπιπερώνουμε και σκεπάζουμε με ένα κομμάτι λαδόκολλας. Κατόπιν, σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο κλείνοντάς το ερμητικά. Αφού ψήσουμε για περίπου 30 λεπτά το φαγητό μας (ή όσο θέλουν τα λαχανικά και τα ψάρια να γίνουν – μην ανησυχείτε, τα ψάρια δεν θα στεγνώσουν), το αφήνουμε εκτός φούρνου, σκεπασμένο με το αλουμινόχαρτο για 5 λεπτά ακόμη, και μετά σερβίρουμε.

* Συμβουλή

Αντί για μουρμούρες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τσιπούρες ή σαργούς.

Πηγή: gastronomos.gr