

26 Αυγούστου 2018

## Λαβράκια στο φούρνο με σάλτσα μουστάρδας και μυρωδικά

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





### **Υλικά**

5-6 λαβράκια αρκούν να χορτάσουν 4 άτομα  
1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο  
μπόλικο νεράκι  
χυμός από 1 λεμόνι  
2 κουτ. σούπας μουστάρδα της αρεσκειάς μας  
αλάτι, πιπέρι  
λίγο ξερό θυμάρι  
1 σκελίδα σκόρδου κομμένη στα 4  
φρέσκος μαϊντανός για το σερβίρισμα

### **Διαδικασία**

Πλένουμε τα λαβράκια και τα απλώνουμε στη σειρά σε ένα πυρέξ. Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και με τη σάλτσα αυτή περιχύνουμε τα ψάρια. Ας μην τα καλύψει το νερό, γιατί έτσι κι αλλιώς θα τα γυρίσουμε να πάρουν τη σαλτσούλα και από τις 2 πλευρές! Δεν θέλουμε να βράσουν, αλλά να έχουν μια ωραία τραγανή πετσούλα από πάνω. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 20 λεπτά περίπου, γυρίζοντας τα και από τις 2 μεριές, μέχρι να ροδίσουν.

Είναι ένα ψάρι με λίγα, σχετικά, κόκκαλα, αρκετό ψαχνό και μια γλυκιά, βελούδινη

γεύση. Ο συνδυασμός με τη μουστάρδα ήταν άκρως εντυπωσιακός! Κι επειδή τις πρασινάδες και τα λαχανικά, δεν τα αγαπώ ιδιαίτερα, αποφάσισα να συνοδεύσω τα λαβράκια με αλλιώτικες πατάτες. Βράζουμε μερικές πατάτες κομμένες σε χοντρά κομμάτια και όταν είναι έτοιμες ζεσταίνουμε σε ένα φαρδύ τηγάνι λίγο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε μουστάρδα και μια ψιλοκομμένη πράσινη πιπεριά και σοτάρουμε για λίγα λεπτά τις πατάτες μέσα σε αυτή τη σάλτσα. Λίγο πριν σβήσουμε τη φωτιά, προσθέτουμε μυρωδικά, όπως θυμάρι, δεντρολίβανο ή ρίγανη, αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε μια τελευταία φορά, σβήνουμε με χυμό από 1/2 λεμόνι και γαρνίρουμε με φρέσκο μαϊντανό.

Πηγή: [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)