

30 Οκτωβρίου 2018

Ψάρια στον Φούρνο με Αγριόπρασα

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



Υλικά :

1 κιλό ψάρια κατάλληλα για φούρνο (λαβράκια, κολιοί, τσιπούρες κ.λ.π.)
½ κιλό αγριόπρασα
1 φλιτζάνι λάδι
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
½ κουταλιά της σούπας ρίγανη
Φέτες ντομάτας
½ κρασοπότηρο λεμόνι

Εκτέλεση:

Αν τα αγριόπρασα είναι λεπτά, τα αφήνουμε ολόκληρα, αλλιώς τα κόβουμε στα δύο κατά μήκος. Τα πλένουμε και τα απλώνουμε στο ταψί. Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια. Τα απλώνουμε πάνω στα αγριόπρασα. Πάνω στα ψάρια απλώνουμε τις φέτες της ντομάτας. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, λεμόνι και λάδι. Προσθέτουμε νερό (από μια γωνία του ταψιού) τόσο όσο να μην καλύπτονται οι ντομάτες. Ψήνουμε το φαγητό σε δυνατό φούρνο, ώσπου να μείνει το λάδι του.

Πηγή: monastiriaka.gr