

27 Απριλίου 2020

Ψάρι πακέτο στη λαδόκολλα

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





Υλικά Συνταγής

4 φιλέτα ψαριού (συναγρίδα ή ροφό ή τσιπούρα ή όποιο άλλο ψάρι προτιμάτε)

2 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους
ψιλοκομμένα

1 ρίζα φινόκιο λεπτοκομμένη

1 κ.σ. κάππαρη ψιλοκομμένη

1 ντομάτα κομμένη σε μικρά καρέ

2 κ.σ. ελαιόλαδο

αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

4 κομμάτια λαδόκολλα

4 κομμάτια αλουμινόχαρτο

Εκτέλεση

Ξεκινάμε το ψάρι στη λαδόκολλα, ανακατεύοντας μέσα σε ένα μπολ τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το φινόκιο, τις ντομάτες, την κάππαρη, το ελαιόλαδο και λίγο αλατοπίπερο.

Απλώνουμε στον πάγκο τα τέσσερα κομμάτια αλουμινόχαρτου και πάνω σε κάθε ένα από αυτά τοποθετούμε τις λαδόκολλες. Πάνω σε κάθε λαδόκολλα

ισομοιράζουμε τη γέμιση των λαχανικών. Τοποθετούμε επάνω τα φιλέτα ψαριού, με την πέτσα προς τα πάνω. Με πινέλο αλείφουμε τα φιλέτα με λίγο ελαιόλαδο κι αλατοπιπερώνουμε ελάχιστα.

Κλείνουμε τα πακέτα διπλώνοντας τη λαδόκολλα μαζί με το αλουμινόχαρτο σε μισοφέγγαρο. Πιέζουμε και γυρίζουμε τις άκρες προς τα μέσα, όπως κάνουμε κόθρο στις πίτες. Πατάμε πολύ καλά την ένωση για να μην ανοίξει -είναι πολύ βασικό να μη χάσουμε υγρά από τη λαδόκολλα. Στο τέλος τα πακέτα θα έχουν σχήμα και «γείσο» σαν τυρόπιτα. Στη συνέχεια, τα αραδιάζουμε πάνω σε λαμαρίνα. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 240οC για 15΄. Κατά το ψήσιμο τα πακέτα φουσκώνουν σαν μπαλόνη. Αφού ψηθούν, τα αφήνουμε να σταθούν 5΄.

Τρυπάμε με μαχαίρι τη λαδόκολλα, να βγει ο ατμός και προσέχουμε τα δάχτυλά μας γιατί καίει πολύ! Στη συνέχεια ανοίγουμε τα πακέτα και σερβίρουμε τα φιλέτα σε πιάτα περιχύνοντας με τα υγρά τους. Συνοδεύουμε με σαλάτα από βραστές πατάτες.

Πηγή: argiro.gr