

6 Αυγούστου 2023

Κολιοί στο φούρνο

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



Υλικά:

1 κιλό κολιοί

5 σκελίδες σκόρδο κομμένες σε ψιλές φέτες

1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

4 φύλλα δάφνης

¼ φλιτζανιού λάδι

1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ

Αλάτι, πιπέρι

Ντομάτες κομμένες ροδέλες

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε, πλένουμε και αλατίζουμε τα ψάρια. Τα απλώνουμε σε ταψί. Ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε το ντοματοπελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό μαζί με το μαϊντανό, τη δάφνη, αλάτι και πιπέρι. Όταν πάρει μία καλή βράση η σάλτσα, την απλώνουμε πάνω στα ψάρια. Από πάνω βάζουμε αραιά τις φέτες της ντομάτας, τις οποίες αλατίζουμε ελαφρά. Ψήνουμε σε δυνατό φούρνο για 40 έως 50 λεπτά.

Η συνταγή προέρχεται από το βιβλίο του Αγιορείτη μοναχού π. Νικήτα [ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ](#).

Πηγή: monastiriaka.gr