24 Αυγούστου 2013

Γαύρος πλακί με σταφίδες και δεντρολίβανο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια από τις ωραιότερες συνταγές της ελληνικής κουζίνας! Οι μαγειρικές παραλλαγές του γαύρου είναι άπειρες και ποικίλου από τόπο σε τόπο. Αν θέλετε να κάνετε αυτό το φαγητό πιο χορταστικό στρώστε στον πάτο του ταψιού μια στρώση από λεπτές φέτες πατάτας. Στην περίπτωση αυτή, αλείψτε τις πατάτες με λίγο ελαιόλαδο, πασπαλίστε τις με λίγη ρίγανη και ψήστε τις για 20 λεπτά στο γκριλ. Μετά, τις στρώνετε στο ταψί και συνεχίζετε με την υπόλοιπη συνταγή.

Χρόνος Προετοιμασίας:30΄
Χρόνος Εκτέλεσης: 25΄

Υλικά:

- ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες
- 1 φλιτζάνι (200 ml) ελαιόλαδο
- 2 ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 2 – 4 σκελίδες σκόρδου (ανάλογα με το γούστο σας), κομμένες σε λεπτά φετάκια
- τα φύλλα από 2 κλαράκια φρέσκο δεντρολίβανο (ή 1 κουτ. σούπας ξερό, θρυμματισμένο)
- 3 μέτριες ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και τριμμένες ή ψιλοκομμένες
- 1/2 φλιτζάνι μαύρη κορινθιακή σταφίδα
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 1 κιλό γαύρος, καθαρισμένος* και πλυμένος

- ξύσμα και χυμός από 1 ακέρωτο και κατά προτίμηση βιολογικό λεμόνι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Προθερμαίνω το φούρνο στους 200 C.

Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνω το μισό ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρω τα κρεμμύδια μαζί με λίγο αλάτι, για 3 – 4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν απαλά. Προσθέτω το σκόρδο και το σοτάρω για 1/2 λεπτό, ανακατεύοντας. Ρίχνω και το δεντρολίβανο (φρέσκο ή ξερό) και πιπέρι και ανακατεύω για 1 λεπτό, μέχρι να σκορπίσει το άρωμά του. Σβήνω με τις ντομάτες, ανακατεύω και, όταν το μείγμα πάρει μια βράση αποσύρω το σκεύος από τη φωτιά, προσθέτω τις σταφίδες και το μαϊντανό και ανακατεύω.

Σε ένα μέτριο ταψί (που να χωρά το γαύρο σε μονή στρώση) ρίχνω το υπόλοιπο ελαιόλαδο και αραδιάζω εκεί το γαύρο. Πασπαλίζω με αλάτι και πιπέρι, περιχύνω με τη σάλτσα του τηγανιού και ανακινώ το ταψί για να απλωθεί παντού.

Ψήνω το γαύρο για περίπου 25 λεπτά, μέχρι να μελώσει η σάλτσα. Την ώρα του σερβιρίσματος περιχύνω με το χυμό λεμονιού και πασπαλίζω με το ξύσμα του.

Πηγή: dinanikolaou.gr