7 Νοεμβρίου 2013

Ψητό φιλέτο πέρκας με σάλτσα λιαστής ντομάτας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια πεντανόστιμη και ελαφριά συνταγή για να απολαύσουμε το ψάρι, έτοιμο σε λίγα, μόλις, λεπτά.

Υλικά

4 κουτ. σούπας γιαούρτι στραγγιστό

2 κουτ. σούπας σάλτσα λιαστής ντομάτας (έτοιμη· εναλλακτικά, χτυπάμε στο μούλτι 4 – 5 λιαστές ντομάτες -από βάζο με λάδι- μαζί με 1 κουτ. σούπας από το ελαιόλαδο όπου είναι συντηρημένες)

2 – 3 κουτ. σούπας βασιλικό χοντροκομμένο

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

4 φιλέτα πέρκας (περίπου 200 γρ. το ένα)

Μερίδες 4

Προετοιμασία περίπου 10΄

Μαγείρεμα 6-7΄

Διαδικασία

Προθερμαίνουμε το φούρνο στον αέρα και στο γκριλ. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι με τη σάλτσα λιαστής ντομάτας, το βασιλικό και το πιπέρι. Απλώνουμε το μείγμα πάνω στα φιλέτα πέρκας. Βάζουμε τα φιλέτα σε ένα ταψάκι και τα ψήνουμε για 6 – 7 λεπτά, ανάλογα με το πάχος τους, χωρίς να τα γυρίσουμε. Τα σερβίρουμε ζεστά.

Συνοδεύουμε με πράσινη σαλάτα.

Συνταγή TINA WEBB

Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Πηγή:.gastronomos.gr