

Ψάρι πλακί Σπετσιώτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μην σας ξεγελά το όνομα. Το καταπληκτικό καλοκαιρινό αυτό πιάτο φτιάχνεται σχεδόν σε όλη την Ελλάδα. Εκτός από λευκό ψάρι μπορούμε να ετοιμάσουμε το φαγητό αυτό και με μικρά ψάρια, κυρίως με γαύρο. Στην περίπτωση αυτή θα το ψήσουμε για 20 - 30 λεπτά το πολύ για να μη στεγνώσει.

Χρόνος Προετοιμασίας:

25΄

Χρόνος Εκτέλεσης:

Ψήσιμο: 40΄ - 50΄

Εκτέλεση:

Κόβω 2 από τις ντομάτες σε μέτριες στρογγυλές φέτες και τις αφήνω κατά μέρος. Τρίβω τις υπόλοιπες ντομάτες στον τρίφτη.

Σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνω το μισό ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρω το κρεμμύδι και τις πιπεριές για 2 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτω το σκόρδο και σοτάρω για άλλο 1 λεπτό. Ρίχνω τις τριμμένες ντομάτες και την κάππαρη, ανακατεύω και μαγειρεύω για 10 - 12 λεπτά.

Αποσύρω από τη φωτιά, αλατοπιπερώνω, ρίχνω το μαϊντανό και τη ρίγανη και ανακατεύω.

Προθερμαίνω το φούρνο στους 180°C.

Παίρνω ένα ταψί (ανοξείδωτο ή πυρίμαχο) που να χωρά εκεί τις φέτες ψαριού απλωμένες καλά σε μονή στρώση. Ρίχνω στο ταψί τη μισή σάλτσα ντομάτας και την απλώνω ομοιόμορφα. Από πάνω ακουμπάω τις φέτες του ψαριού και τις περιχύνω με την υπόλοιπη σάλτσα. Σκεπάζω τις φέτες ψαριού με τις φέτες ντομάτας που έχω αφήσει κατά μέρος.

Περιχύνω με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνω καλά και ψήνω το φαγητό για 40 - 50 λεπτά περίπου (ανάλογα με το είδος του ψαριού και το πάχος που έχουν οι φέτες), μέχρι να μαλακώσει το ψάρι, να μελώσει η σάλτσα και να ροδίσουν οι φέτες ντομάτας.

Σερβίρω το φαγητό χλιαρό.

Υλικά:

- **Για 4 άτομα**
- 2 κιλά ώριμες ντομάτες
- 150 ml ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 2 πιπεριές κέρατο, κομμένες σε λεπτές ροδέλες
- 2 σκελίδες σκόρδου, κομμένες σε λεπτά φετάκια
- 2 κουτ. σούπας κάππαρη, ξαλμυρισμένη και καλά στραγγισμένη
- 1 ματσάκι μαϊντανός, ψιλοκομμένος (τα φύλλα)
- 1 κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη, τριμμένη
- 4 φέτες λευκό ψάρι της αρεσκείας μας (π.χ. σφυρίδα, συναγρίδα, μπακαλιάρο, γαλέο κ.ά.), με ή χωρίς κόκαλο, βάρους 200 - 25 γρ. η καθεμία
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Πηγή: [.dinanikolaou.gr](http://dinanikolaou.gr)