28 Οκτωβρίου 2014

Τσιπούρες με λαχανικά και μυρωδικά στο φούρνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Υλικά:

4 τσιπούρες 250-300γρ η κάθε μία, καθαρισμένες

2 καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτές φέτες

2 πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές φέτες

1 μπρόκολο πλυμμένο και κομμένο σε μικρά μπουκετάκια

λίγο σέλινο ψιλοκομμένο με τα φύλλα του

ματσάκι μαϊντανό 4-5 κλωναράκια, μόνο τα φύλλα τους, ψιλοκομμένα

2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες

2 φύλλα δάφνη

1 κ.γ. ξερό θυμάρι

60 ml. ελαιόλαδο

1 λεμόνι το χυμό του

Αλάτι κατά βούληση

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση

150 ml λευκό κρασί

Εκτέλεση:

Πλένουμε και κόβουμε τα λαχανικά.
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 C. Λαδώνουμε ελαφρώς ένα ταψί ή πυρίμαχο σκεύος βάζουμε τις τσιπούρες, ανάμεσά τους τα καρότα, τις πατάτες, το μπρόκολο, τις σκελίδες σκόρδου, το σέλινο, το μαϊντανό και τα φύλλα δάφνης.

Σε ένα μπολ χτυπάμε το ελαιόλαδο με το θυμάρι, το λεμόνι, το αλάτι, το πιπέρι και το κρασί. Περιχύνουμε με το μίγμα τις τσιπούρες και τις ψήνουμε στο φούρνο για 20 – 25 λεπτά.Τα καρότα και τις πατάτες τα έχουμε προ βράσει σε νερό για να ψηθούν μαζί με το ψάρι.

Πηγή:ikypros.com