23 Νοεμβρίου 2014

Αρωματικός μπακαλιάρος στη γάστρα με

Ο μπακαλιάρος αποτελεί ένα υψηλής θρεπτικής αξίας ψάρι, λόγω τόσο της υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης που περιέχει αλλά και της περιεκτικότητάς του στα πολύτιμα για τον οργανισμό μας ω3 λιπαρά.

Υλικά
4 κομμάτια φιλέτο μπακαλιάρο φρέσκο ή κατεψυγμένο (όχι παστό)
3 μέτριες πατάτες κομμένες κυδωνάτες
2 πιπεριές Φλωρίνης κομμένες σε ροδέλες
2 μέτριες ντομάτες κομμένες στα τέσσερα
1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε φετάκια
2 σκελίδες σκόρδο κομμένα σε φέτες
5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
½ ποτήρι νερό
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση
Σε μια γάστρα τοποθετούμε τα φιλέτα του μπακαλιάρου αφού τα έχουμε πλύνει και τα έχουμε αλατοπιπερώσει. Απλώνουμε τα λαχανικά επάνω στα φιλέτα και προσθέτουμε το νερό και το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και

σκεπάζουμε τη γάστρα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200C, για περίπου 40 με 45 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε τη γάστρα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10 λεπτά ακόμη μέχρι να ροδίσει ελαφρά.

Πηγή: neadiatrofis.gr