

Γεμιστός γαύρος με αμπελόφυλλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[από το Χρήστο Τζιέρα](#)

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. γαύρος χωρίς το κόκκαλο
- 1/2 ματσάκι άνιθο ψιλοκομμένο
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 200 ml. ελαιόλαδο
- 2 λεμόνια το χυμό τους περίπου 100 ml.
- 2 ντομάτες κομμένες σε λεπτές φέτες
- 30 αμπελόφυλλα μαλακά
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνη

- Χρόνος Προετοιμασίας

- 40΄
- Βαθμός Δυσκολίας
- Μέτρια
- Αριθμός ατόμων
- 2 άτομα

Ο Χρήστος Τζιέρας εγκαινιάζει το νέο του site www.christostzieras.gr και μοιράζεται μαζί μας μια συνταγή με γαύρο και αμπελόφυλλα!

Σε ένα μπωλ πλαστικό βάζουμε όλα τα ψιλοκομμένα μας υλικά δηλ. τον άνιθο (εκτός από 1 κουτ. της σούπας), το κρεμμυδάκι, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και λίγο χυμό λεμόνι . Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά. Ανοίγουμε το γαύρο στα δύο, αλατοπιπερώνουμε και βάζουμε από ½ κουτ. του γλυκού του μείγματος που ετοιμάσαμε στο καθένα κατά μήκος. Κλείνουμε τα φιλετάκια και τα τυλίγουμε με ένα αμπελόφυλλο, κάνοντας μαξιλαράκι.

Σε ένα ταψί τοποθετούμε τις φέτες από τις ντομάτες στο πάτο, από πάνω με τη σειρά στρώνουμε τους τυλιγμένους γαύρους. Σε μια μπασίνα χτυπάμε το ελαιόλαδο, λεμόνι, αλάτι, πιπέρι και την κουτ. άνιθου που έχουμε κρατήσει από πριν και περιχύνουμε από πάνω.

Ρίχνουμε και το φύλλο δάφνης.

Ψήνουμε στο φούρνο για 25 λεπτά στους 180 C.

Πηγές: christostzieras.gr - cookbox.com.cy