

Ψάρι τυλιχτό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά συνταγής

- **1 (περίπου 1 κιλό) ψάρι**
- **1** πράσινη πιπεριά σε φέτες
- **1** κρεμμύδι σε φέτες
- **1 σκελίδα** σκόρδο
- **1½ φλ.** ντομάτα ψιλοκομμένη
- **1 κ.σ.** μαϊντανός
- **6 κ.σ.** ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Τα μυρωδικά κάνουν τη διαφορά και δίνουν ξεχωριστή γεύση, καθώς ψήνονται μαζί με το ψάρι.

Εκτέλεση

1. Κόβουμε δύο κομμάτια λαδόκολλα και δύο κομμάτια αλουμινόχαρτο. Απλώνουμε

το αλουμινόχαρτο στον πάγκο εργασίας και στρώνουμε επάνω του τη λαδόκολλα προετοιμάζοντας έτσι το πακέτο όπου θα μπει το ψάρι.

2. Τοποθετούμε το ψάρι επάνω στη λαδόκολλα, αφού φυσικά το έχουμε καθαρίσει και πλύνει πολύ καλά. Στη συνέχεια το χαράζουμε σε τρία σημεία και από τις δύο πλευρές. Ρίχνουμε τα μυρωδικά: ψιλοκομμένα το μαϊντανό και το σκόρδο, ενώ την πιπεριά και το κρεμμύδι σε φέτες.

3. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε την ψιλοκομμένη ντομάτα. Γυρίζουμε τη λαδόκολλα και μετά το αλουμινόχαρτο και σφραγίζουμε το ψάρι σε πακέτο. Το βάζουμε σε ταψί και το ψήνουμε στους 200°C για 45 λεπτά.

Μερίδες: 4

Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος Ψησίματος: 45 λεπτά

Πηγή: argiro.gr