

Πεσκανδρίτσα στο φούρνο με πάπρικα και ρίγανη

/ [Γενικά Θέματα](#)



Συνταγή ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Υλικά

- 4 ουρές πεσκανδρίτσας των 250 - 300 γρ. η καθεμία ή 2 - 3 μεγαλύτερες συνολικού βάρους 1.200 γρ.
- 1 - 1½ κουτ. σούπας χοντρό αλάτι, κοπανισμένο ελαφρώς
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. γλυκού γλυκιά πάπρικα σε σκόνη
- 1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη (προαιρετικά)
- 2/3 κουτ. σούπας φυλλαράκια φρέσκιας ρίγανης, ψιλοκομμένα, ή 1 κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη, κοπανισμένη
- 1 λεμόνι κομμένο στα 4 (για το σερβίρισμα)
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 4

Προετοιμασία 10΄ Αναμονή 30΄ Ψήσιμο περίπου 20΄

Διαδικασία Αν πάρουμε μεγάλες πεσκανδρίτσες, τις κόβουμε σε κομμάτια, για να χωρέσουν στο ταψί μας. Τις ξεπλένουμε, τις στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας και τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι. Τις πασπαλίζουμε με το χοντρό αλάτι και βάζουμε το σουρωτήρι στο ψυγείο, πάνω σε πιάτο. Τις αφήνουμε εκεί για 30 λεπτά, για να

τραβήξουν το αλάτι στη σάρκα τους και να νοστιμίσουν.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220° C. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο με την πάπρικα, το σκόρδο (αν το χρησιμοποιήσουμε) και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Βάζουμε μέσα στο μπολ τις πεσκανδρίτσες, τις γυρνάμε, να «βραχούν» καλά με το λάδι, και τις βάζουμε σε ένα μεγάλο ταψί που να τις χωράει ακριβώς σε μονή στρώση. Τις ψήνουμε στο μεσαίο ράφι του φούρνου για περίπου 18 - 25 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος, στους 220° C, ώστε να ψηθούν γρήγορα εξωτερικά αλλά να μη στεγνώσουν στο εσωτερικό τους. Πασπαλίζουμε με τη ρίγανη και σερβίρουμε βάζοντας από ένα κομμάτι λεμόνι σε κάθε πιάτο. Ιδανικά, συνοδεύουμε με πράσινη σαλάτα ή μπρόκολο ή ρύζι αρωματισμένο με κάρι.

Στο ποτήρι Ένα τραγανό και «λεμονάτο» αιγαιοπελαγίτικο Ασύρτικο.

Πηγή: gastronomos.gr