7 Ιουλίου 2020

Γεμιστός κολιός πλακί στον φούρνο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Συστατικά

4 πατάτες

50 γρ. ελαιόλαδο

50 γρ. κρασί λευκό

200 γρ. νερό
αλάτι
πιπέρι
4 κολιοί μεγάλοι
Για τη γέμιση

2 ντομάτες, μέτριες
1 κρεμμύδι ξερό
1 σκ. σκόρδο
½ ματσάκι μαϊντανό
30 γρ. ελιές σε ροδέλες
30 γρ. κάππαρη
ξύσμα + χυμό από 1 λεμόνι
4-5 κλωνάρια θυμάρι, μόνο τα φύλλα
πιπέρι
2 κ.σ. ελαιόλαδο

Μέθοδος Εκτέλεσης
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.
Κόβουμε τις πατάτες οριζόντια στη μέση και στη συνέχεια σε φέτες 1-2 εκ.
Τις βάζουμε σε ένα ταψί 25×35 εκ.
Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το κρασί, το νερό, αλάτι και πιπέρι.
Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα ψάρια και τα βάζουμε στο ταψί.
Για τη γέμιση

Κόβουμε τις ντομάτες στη μέση, αφαιρούμε τα σπόρια και τις κόβουμε σε μικρά κυβάκια.
Τις βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ και μέσα σε αυτό προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το σκόρδο ψιλοκομμένο, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, τις ελιές, την κάππαρη, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, το θυμάρι ψιλοκομμένο, πιπέρι και 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
Ανακατεύουμε πολύ καλά με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
Για τη σύνθεση

Γεμίζουμε τα ψάρια με τη γέμιση. Ό,τι περισσέψει από τη γέμιση, το ρίχνουμε στις πατάτες και ανακατεύουμε καλά.
Σκεπάζουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 30-40 λεπτά.
Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για αλλά 10-15 λεπτά ώστε να πάρει

χρώμα.
Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com