

ΦΙΛΕΤΑ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Το ψάρι, η τροφή που παίρνουμε από τα νερά των θαλασσών, των λιμνών, των ποταμών και των ιχθυοτροφείων έχει μεγάλη διατροφική αξία. Είναι πηγή ζωικής πρωτεΐνης όπως και το κρέας, απαραίτητης για την ανάπτυξη και ανάπτυξη των κυττάρων του σώματος. Είναι επίσης πηγή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Σε αντίθεση με το κρέας όμως περιέχει λίπος που είναι ωφέλιμο για τον οργανισμό μας, όσο κι αν αυτό ακούγεται παράξενα, γι αυτό και θα πρέπει να τρώμε περισσότερο ψάρι παρά κρέας εβδομαδιαία. Ως μεσογειακός λαός είμαστε ιδιαίτερα τυχεροί, αφού έχουμε άφθονο ψάρι.

Το ψάρι μαγειρεύεται γρήγορα και με διάφορους τρόπους, όπως στη ψησταριά, στο φούρνο, στο τηγάνι, στην κατσαρόλα, ποσέ, στον ατμό. Συνδυάζεται επίσης με πάρα πολλές τροφές (λαχανικά, όσπρια, δημητριακά, αυγά). Μπορούμε λοιπόν να γίνουμε πολύ δημιουργικοί μαγειρεύοντάς το.

Υλικά

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 κολοκυθάκι
- 1 - 2 ώριμες ντομάτες
- 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο
- λίγες κουταλιές άσπρο κρασί
- μια πρέζα βασιλικό ή ρίγανη
- φιλέτα ψαριού
- αλάτι και πιπέρι
- λεμόνι

Σκεύη

- σουρωτήρι
- λεκάνη
- στίφτης
- σανιδάκια
- μαχαίρια
- κουτάλι σούπας
- ειδικό χαρτί φούρνου
- ταψάκι
- δοχείο για τα άχρηστα

Σειρά Εργασίας

1. Πλύνε το ψάρι, βάλε του λεμόνι και άφησέ το να στραγγίσει.
2. Πλύνε και κόψε τα λαχανικά σε ροδέλες.
 1. Κόψε διπλό ένα κομμάτι λαδόκολλα σε ορθογώνιο σχήμα.
 2. Βάλε μέσα λίγα λαχανικά, το ψάρι από πάνω, το αλάτι, πιπέρι, άλλα μυρωδικά.
 3. Βάλε από πάνω ακόμα λίγα λαχανικά και ράντισε με το ελαιόλαδο και το κρασί.
 4. Κλείσε τη λαδόκολλα, κάνοντάς τη ένα πακετάκι.
 5. Βάλε σε ταψί και ψήσε στο φούρνο για 20-30 λεπτά.

🍷 Παραλλαγές

Μπορείς να βάλεις άλλου είδους λαχανικά στο πακετάκι σου, όπως καρότα και σέλινα.

🍷 Ιδέες για σερβίρισμα

Το φαγητό αυτό σερβίρεται θαυμάσια με ρύζι ή πουργούρι. Μπορείς ακόμα να το σερβίρεις με πατάτες.