

Ένας πολύ νόστιμος και διαφορετικός τρόπος να φάμε το γαύρο. Πάνω σε φρυγανισμένο καρβέλι ψωμιού, η γεύση θυμίζει πίτσα και συνοδεύεται από τη φρέσκια γεύση της ντομάτας, του κρεμμυδιού και του άνηθου. Για μερακλήδες!

Τι θα χρειαστείτε

20-25 φιλέτα γαύρου, ανάλογα το μέγεθος του ψωμιού

1 καρβέλι ψωμί διαμέτρου περίπου 25 εκ., το κάτω μέρος

1 μεγάλη ντομάτα ψιλοκομμένη

1 κρεμμύδι χοντροκομμένο

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Ψιλοκομμένος άνηθος για το σερβίρισμα

Γαύρος ψητός σε τραγανό ψωμί

Εκτέλεση συνταγής

Φιλετάrouμε το γαύρο. Αφαιρούμε το κεφάλι, τα εντόσθια, τον ανοίγουμε στη μέση και αφαιρούμε το κεντρικό κόκαλο.

Κόβουμε το κάτω μέρος από το καρβέλι σε πάχος περίπου δύο δάχτυλα. Το βάζουμε για λίγο στο φούρνο με αέρα να τραγανίσει.

Βγάζουμε το ψωμί από το φούρνο. Απλώνουμε τα φιλέτα του γαύρου σε ομόκεντρο κύκλο, με τις ουρές στο κέντρο. Απλώνουμε πάνω τους τη ντομάτα και το κρεμμύδι. Αλατοπιπερώνουμε και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.

Ψήνουμε στους 180°C για 15 λεπτά περίπου.

Γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο άνηθο.

Καλή όρεξη!

Γαύρος ψητός σε τραγανό ψωμί

Βήμα προς Βήμα

- | | |
|---|--|
| 1 | Φιλετάrouμε το γαύρο.- |
| 2 | Κόβουμε το κάτω μέρος από το καρβέλι σε πάχος περίπου δύο δάχτυλα. Το βάζουμε για λίγο στο φούρνο με αέρα να τραγανίσει. Βγάζουμε το ψωμί από το φούρνο. |
| 3 | Απλώνουμε τα φιλέτα του γαύρου σε ομόκεντρο κύκλο, με τις ουρές στο κέντρο. |
| 4 | Απλώνουμε πάνω τους τη ντομάτα και το κρεμμύδι. Αλατοπιπερώνουμε και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. |
| 5 | Ψήνουμε στους 180°C για 15 λεπτά περίπου. Γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο άνηθο. Καλή όρεξη! |