

Ο μπακαλιάρος πλακί είναι ένα παραδοσιακό πιάτο που μοσχοβολάει Ελλάδα. Ένας πολύ νόστιμος τρόπος να φάμε το ψάρι στο φούρνο, ελαφρύς και απολαυστικός. Μπορούμε να το συνδυάσουμε με πατάτες και να έχουμε ένα πλήρες κύριο γεύμα που όλοι θα απολαύσουν! Με τα μυρωδικά και τη φρέσκια ντομάτα είναι ένα πιάτο ασυναγώνιστο!

Τι θα χρειαστείτε

1 κιλό φιλέτο μπακαλιάρου

2 μεγάλες ώριμες ντομάτες

1 μεγάλο κρεμμύδι σε ροδέλες 2 μέτριες πατάτες σε λεπτές ροδέλες

1 χούφτα χοντροκομμένος μαϊντανός

3-4 κλαράκια σέλινο χοντροκομμένο

3-4 μεγάλες σκελίδες σκόρδο

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Μπακαλιάρος πλακί

Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε τα φιλέτα του μπακαλιάρου σε μέτρια κομμάτια. Κόβουμε τις πατάτες σε ροδέλες πάχους ενός εκατοστού περίπου, ή και λίγο λιγότερο. Τη μία ντομάτα την χοντροκόβουμε. Αν είναι ώριμη απλά την ζουλάμε και την τρίβουμε με το χέρι. Την άλλη ντομάτα την κόβουμε σε ροδέλες.

Σε ταψί απλώνουμε τις πατάτες και τις ροδέλες κρεμμυδιού. Αλατίζουμε. Βάζουμε την τριμμένη ντομάτα και αλατοπιπερώνουμε. Βάζουμε και το σκόρδο σε φετάκια, διάσπαρτο στο ταψί να πάνε παντού.-Βάζουμε τα κομμάτια του μπακαλιάρου ομοιόμορφα στο ταψί. Τοποθετούμε μία ροδέλα ντομάτα πάνω σε κάθε κομμάτι μπακαλιάρου. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Βάζουμε τη μισή ποσότητα του μαϊντανού και του σέλινου. Την υπόλοιπη θα τη ρίξουμε προς το τέλος του ψησίματος. Ψήνουμε το φαγητό μας στους 200°C για 50 λεπτά περίπου, να ψηθούν τα λαχανικά και το ψάρι και να πάρουν ωραίο χρώμα οι ντομάτες.-

Καλή όρεξη!

Μπακαλιάρος πλακί

Βήμα προς Βήμα

- 1 Κόβουμε τα φιλέτα του μπακαλιάρου σε μέτρια κομμάτια. Κόβουμε τις πατάτες σε ροδέλες πάχους ενός εκατοστού περίπου, ή και λίγο λιγότερο. Τη μία ντομάτα την χοντροκόβουμε. Αν είναι ώριμη απλά την ζουλάμε και την τρίβουμε με το χέρι. Την άλλη ντομάτα την κόβουμε σε ροδέλες.
- 2 Σε ταψί απλώνουμε τις πατάτες και τις ροδέλες κρεμμυδιού. Αλατίζουμε.
- 3 Βάζουμε την τριμμένη ντομάτα και αλατοπιπερώνουμε. Βάζουμε και το σκόρδο σε φετάκια, διάσπαρτο στο ταψί να πάνε παντού.-
- 4 Βάζουμε τα κομμάτια του μπακαλιάρου ομοιόμορφα στο ταψί.
- 5 Τοποθετούμε μία ροδέλα ντομάτα πάνω σε κάθε κομμάτι μπακαλιάρου.
- 6 Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Βάζουμε τη μισή ποσότητα του μαϊντανού και του σέλινου. Την υπόλοιπη θα τη ρίξουμε προς το τέλος του ψησίματος.
- 7 Ψήνουμε το φαγητό μας στους 200°C για 50 λεπτά περίπου, να ψηθούν τα λαχανικά και το ψάρι και να πάρουν ωραίο χρώμα οι ντομάτες.- Καλή όρεξη!