

Συνταγή



ΓΑΥΡΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ

1 ½ κιλό γαύρος καλά καθαρισμένος

5 ώριμες ντομάτες τριμμένες

1 πράσινη, 1 κόκκινη & 1 κίτρινη πιπεριά κομμένες σε ραβδάκια

2 σκελίδες σκόρδο

3 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.σ. ρίγανη

½ κ.γ. ζάχαρη

αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό ψιλοκομμένο

Λίγο κάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ ένα τηγάνι σοτάρουμε ελαφρά με το ελαιόλαδο το σκόρδο και τις πιπεριές.

Προσθέτουμε τις ντομάτες, τη ρίγανη και τη ζάχαρη και αφήνουμε να πάρει μια βράση.

Σ' ένα πυρέξ στρώνουμε το γαύρο και περιχύνουμε με τη σάλτσα. Ρίχνουμε από πάνω αλάτι, πιπέρι και μαϊντανό. Αν θέλετε μπορείτε να βάλετε και φέτες ντομάτας.

Ψήνουμε στους 250 βαθμούς για τρία τέταρτα περίπου της ώρας.

Διατροφική ανάλυση

| | |
|---------------------|----------|
| Θερμίδες | 233 kcal |
| Πρωτεΐνες | 35 g |
| Λιπαρά | 7 g |
| Υδατάνθρακες | 5 g |
| Φυτικές Ίνες | 4 g |

Η συγκεκριμένη συνταγή μας δίνει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από το ψάρι. Επίσης, μας παρέχει φυτικές ίνες που προέρχονται από τις πιπεριές. Άλλα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε είναι το ιώδιο, ο φώσφορος, το σελήνιο, βιταμίνη C και βιταμίνη A. Αν καταναλώσετε τα ψάρια με το κόκκαλο, θα πάρετε και ασβέστιο, βιταμίνη A και ψευδάργυρο. Συνοδεύστε το ψάρι με ψωμί ολικής άλεσης ή μια δροσερή πατατοσαλάτα.