



ΨΗΤΗ ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 400 g μικρές πατάτες, αποφλοιωμένες και κομμένες στη μέση
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι, κατά προτίμηση
- 2 μικρά κρεμμύδια εσαλότ, κομμένα στα τέσσερα
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε φέτες
- 2 πέστροφες
- Χυμός από 2 λεμόνια
- Ένα ματσάκι μαϊντανό, χοντροκομμένο
- 20 g βούτυρο με αρωματικά βότανα
- 50 g λιαστές ντομάτες, τεμαχισμένες σε χοντρά κομμάτια
- 100 g πράσινες ελιές γεμιστές με πιμέντο (κόκκινη καυτερή πιπεριά)
- 100 g σαλάτα ανάμεικτων πράσινων φύλλων (προαιρετικό)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 °C.
2. Βράστε τις πατάτες στην Κατσαρόλα 2 L iCook για 10 λεπτά. Σουρώστε τις πατάτες και βάλτε τις στο μεσαίο Μπολ Γενικής Χρήσης iCook. Ραντίστε τις με ελαιόλαδο και ρίξτε αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις. Στη συνέχεια, βάλτε μία λαδόκολλα σε ένα ρηχό ταψί αφήνοντας αρκετή λαδόκολλα γύρω γύρω, ώστε στη συνέχεια να μπορείτε να τυλίξετε το περιεχόμενο σε ένα πακέτο.
3. Τοποθετήστε τις πατάτες, τα κρεμμύδια και τις φέτες της πιπεριάς στη λαδόκολλα μέσα στο ταψί και ψήστε για 5 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να ροδοκοκκινίζουν.
4. Καθαρίστε την πέστροφα και βεβαιωθείτε ότι έχουν αφαιρεθεί όλα τα κόκαλα.
5. Βάλτε την πέστροφα πάνω στα λαχανικά και αλατοπιπερώστε την. Ρίξτε το χυμό λεμονιού πάνω στην πέστροφα και πασπαλίστε με το μαϊντανό. Διπλώστε τη λαδόκολλα ώστε να φτιάξετε ένα φάκελο και βεβαιωθείτε ότι το έχετε κλείσει καλά απ' όλες τις μεριές. Ψήστε για 10-12 λεπτά.
6. Για να δείτε αν η πέστροφα έχει ψηθεί, ξετυλίξτε τη λαδόκολλα. Εάν το ψάρι είναι αδιαφανές και το δέρμα του έχει αρχίσει να σκάει, είναι έτοιμο. Εάν όχι, κλείστε ξανά τη λαδόκολλα και βάλτε το ταψί στο φούρνο για μερικά ακόμα λεπτά.
7. Βγάλτε το ταψί από το φούρνο, βγάλτε το φάκελο με το ψάρι από το ταψί, αφήστε το στην άκρη και ανοίξτε το για να προσθέσετε το αρωματικό βούτυρο στο ψάρι, ενώ είναι ακόμα ζεστό.
8. Προσθέστε ελαιόλαδο στο ακόμα ζεστό ταψί και βάλτε μέσα τα ψημένα λαχανικά και την πέστροφα. Προσθέστε τις λιαστές ντομάτες και ψήστε μέχρι τα λαχανικά να γίνουν τραγανά. Αφαιρέστε από το φούρνο, προσθέστε τις ελιές και αφήστε το φαγητό να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά. Σερβίρετε ζεστό.

Προαιρετικό: φρέσκια πράσινη σαλάτα με αλάτι και ελαιόλαδο