



ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΧΟΡΤΑ

ΥΛΙΚΑ

1300 γρ. μπακαλιάρo παστό
(ξαρμυρισμένο, κομμένο σε
μικρά κομμάτια)

500 γρ. χόρτα κομμένα
(λάπατο, παζί, σπανάκι,
τσουκνίδα, άνηθο)

3 πράσα (το άσπρο μέρος,
κομμένα σε κομμάτια 2-3
εκ.)

1 ματσάκι φρέσκο κρεμμυδάκι
ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η μοναστηριακή κουζίνα με τις μοναδικές συνταγές της, έχει δημιουργήσει ξεχωριστές γεύσεις, πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά.

Οι Μετεωρίτες Πατέρες, ακολουθούν πιστά την παράδοση μεν αλλά προσφέροντας συνδυασμούς υψηλής γαστρονομικής αξίας. Ο Μπακαλιάρος με Χόρτα είναι μια συνταγή που προσφέρει όλα τα αρώματα της Τρικαλινής γης μέσα από αρωματικά χόρτα εποχής, συνδυασμένο με ψάρι που αν και από τη θάλασσα, καταφέρνουν να το φέρουν στα μέτρα της περιοχής.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Σε κατσαρόλα, βάζουμε τα χόρτα, τα πράσα και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Τα αχνίζουμε 4-5 λεπτά με καπάκι. Τα αδειάζουμε σε ένα ταψί και αλατίζουμε ελαφρά. Τοποθετούμε τον μπακαλιάρo πάνω στα χόρτα, με το δέρμα προς τα επάνω. Πασπαλίζουμε με μπόλικο πιπέρι, περιχύνουμε με το λάδι και ψήνουμε στους 180°C για περίπου 1 ώρα.