



Μελανούρια στη λαδόκολα



Μελανούρια στη λαδόκολα

Τοποθετούμε διαδοχικά τα φύλλα της λαδόκολας μέσα σε βαθύ πιάτο και μοιράζουμε σε κάθε φύλλο τα λαχανικά. Επάνω από τα λαχανικά τοποθετούμε από ένα μελανούρι σε κάθε λαδόκολα κι αλατοπιπερώνουμε καλά. Αναμιγνύουμε το ελαιόλαδο με το κρασί και περιχύνουμε τα μελανούρια. Κλείνουμε τις λαδόκολες σχηματίζοντας πακετάκια μέσα στα οποία σφραγίζουμε καλά το φαγητό. Τα μεταφέρουμε προσεκτικά για να μην χυθούν τα υγρά τους, μέσα σε ταψάκι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200C, για περίπου 25 λεπτά. Ελέγχουμε να έχει ψηθεί το ψάρι, και τα λαχανικά να έχουν μείνει ελαφρώς τραγανά και σερβίρουμε αν θέλουμε μαζί με τη λαδόκολα και συνοδεύοντας με ρύζι.

Υλικά

- 4 μελανούρια, περίπου 400γρ. το καθένα, φιλεταρισμένα
- ½ φλ. βασιλικό ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- 16 ντοματίνια
- 3 μεγάλα κολοκύθια κομμένα σε μπαστούνια
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100ml. λευκό ξηρό ή γλυκό κρασί (αναλόγως με τα γούστα μας)
- Αλατοπίπερο
- 4 κομμάτια λαδόκολας

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά

Άτομα: 4