

Φιλετάκια μπακαλιάρου με Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές» και μουστάρδα



↑ "Ένας «αλλιώτικος» μπακαλιάρος"
Βασίλης Καλλιόης

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Υλικά για 4 άτομα:

- 4 φιλέτα μπακαλιάρου, περίπου 800 γρ. (από το σούπερ μάρκετ)
- 1 ντομάτα, κομμένη σε ροδέλες
- 1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε ροδέλες
- 4 κ.σ. Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές»
- 4 κ.γλ. μουστάρδα
- 8 κ.σ. ελαιόλαδο
- λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό
- λίγο μαύρο πιπέρι
- λίγο αλάτι

Εκτέλεση:

1. Απλώνουμε πάνω στον πάγκο της κουζίνας τέσσερα φύλλα λαδόκολλα. Πάνω σε κάθε φύλλο ακουμπάμε ένα φιλέτο μπακαλιάρου και το πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι και μπόλικο μαύρο πιπέρι.
2. Πάνω στο κάθε φιλέτο βάζουμε μία φέτα ντομάτας, 2 ροδέλες πιπεριάς, μία κουταλιά Κατίκι και τέλος, λίγη μουστάρδα μουστάρδα.
3. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και μοιράζουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Κλείνουμε τα πακετάκια σφιχτά και τα ακουμπάμε σε ένα ταψάκι.
4. Τα αφήνουμε να σιγοψηθούν στους 200 βαθμούς, σε προθερμασμένο φούρνο, για περίπου 20 λεπτά.