



Θαλασσοστιμιές

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
Τμήμα Αλιείας και Θαλασσίων Ερευνών

Φωτογραφία εξωφύλλου: *Αρχείο Blue Island Limited*



Γ.Τ.Π. 435/2008 - 4.000 ISBN 978-9963-38-580-9
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Zavallis Litho Ltd

Διατροφική αξία των ψαριών

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν τροφή με σημαντική διατροφική αξία και ιδιαίτερη γεύση, που είναι στενά συνδεδεμένη με την παράδοση της χώρας μας. Στην πυραμίδα της υγιεινής διατροφής η κατανάλωση του ψαριού συστήνεται δυο με τρεις φορές την εβδομάδα.

Τα ψάρια και τα θαλασσινά είναι πολύτιμη πηγή πρωτεϊνών. Το λίπος τους είναι μεγάλης διατροφικής αξίας, αφού είναι πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν θετική δράση σε πολλά συστήματα του οργανισμού μας. Προστατεύουν την καρδιά, προστατεύουν από τον καρκίνο του προστάτη και του πνεύμονα, βοηθούν στην πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων και του σακχαρώδη διαβήτη, ελαττώνουν την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη αίματος, προλαμβάνουν τους πρόωρους τοκετούς, ενώ έχουν και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες.

Παρόληθλα με την παροχή αμινοξέων και λίπους, τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν πλούσιες πηγές βιταμινών και ιχνοστοιχείων, όπως οι βιταμίνες Α και D (λιποδιαλυτές βιταμίνες), Β1, Β2, Β3 και Β12 (υδατοδιαλυτές βιταμίνες). Τα βασικά μέταλλα και ιχνοστοιχεία που παίρνουμε από τα ψάρια και τα θαλασσινά είναι το ασβέστιο, ο φωσφόρος, ο ψευδάργυρος και το ιώδιο.

Στο ένθετο αυτό θα βρείτε συνταγές με γούστο και φαντασία από Κύπριους σεφ, αθλή και παραδοσιακές συνταγές από ψαράδες και γυναίκες ψαράδων του τόπου μας, με σκοπό να συμπεριληφθούν τα θαλασσινά, που είναι τόσο ωφέλιμα, στο καθημερινό μας διατροφολόγιο.

Ευχαριστούμε θερμά όσους συνέβαλαν στην έκδοση του έντυπου αυτού καθώς και τη Διεύθυνση Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού τόσο για τις συνταγές όσο και για τις πληροφορίες που μας πρόσφεραν.



Σημεία αναγνώρισης των φρέσκων ψαριών

Μάτια: Να είναι γυαλιστερά, ζωηρά, διαυγή, ανοικτά και εξογκωμένα. Ο βοήθός των ματιών δεν πρέπει να είναι θολός.

Χρώμα: Να είναι ζωηρό.

Σάρκα: Να είναι σφικτή, κολλημένη στα οστά και ελαστική. Όταν την πιέζουμε με τα δάκτυλά μας, να μην σχηματίζει κοιλιότητα.

Πτερύγια: Να είναι σκληρά και να μην μετακινούνται εύκολα.

Λέπια: Να είναι σκληρά και να μην μετακινούνται εύκολα.

Βράγχια: Να έχουν ρόδινο ή ερυθρό χρώμα και να μην είναι σκοτεινό. Να μην ανοίγουν εύκολα όταν τα αποσπούμε. Να αναδίδουν έντονη και ευχάριστη μυρωδιά.

Ουρά: Όταν κρατάμε τα ψάρια ανάμεσα στα δύο μας δάκτυλα, η ουρά τους να είναι προς τα πάνω και να μην κάμπτεται το σώμα τους, αλλιώς να μένει σε ευθεία γραμμή.

Συμβουλές για αποφυγή τυχόν κακοσμίας

Τα περισσότερα είδη ψαριών έχουν ελάχιστη "οσμή". Εάν όμως το ψάρι δεν παρασκευαστεί αμέσως ή αν κάποιος είναι υπερβολικά ευαίσθητος στη μυρωδιά του ψαριού, είναι δυνατό να αποφευχθεί κάθε ενόχληση ως εξής:

Πριν καθαριστεί το ψάρι, αμέσως μετά την αγορά του, βυθίζουμε τα μαγειρικά σκεύη και τα χέρια μας σε κρύο νερό και κατόπιν τα τρίβουμε με χυμό λεμονιού ή ξίδι. Εάν έχει ήδη δημιουργηθεί οσμή στην ατμόσφαιρα κατά τη διάρκεια της παρασκευής, την εξαφανίζουμε ρίχνοντας μερικές κουταλιές χυμό λεμονιού ή ξιδιού μέσα σε καυτό τηγάνι και αφήνουμε να εξατμιστούν. Τα σκεύη που έχουν χρησιμοποιηθεί ξεπλένονται πρώτα με άφθονο κρύο νερό και κατόπιν πλένονται με απορρυπαντικό και ζεστό νερό.

Περιεχόμενα

α/α	Συνταγές	Σελίδες
1.	Ξιφίας με πράσινους κόκκους πιπεριού.....	7
2.	Ξιφίας με κρούστα σουσαμιού	8
3.	Λαβράκι μαριναρισμένο με μεσογειακά μπαχαρικά σερβιρισμένο με σαλάτα ντομάτας και “Gazpacho” πράσινων λαχανικών	9
4.	Μπακαλιάρικια στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας	11
5.	Φιλέτο στο φούρνο με ντομάτες και πιπεριές	12
6.	Φιλέτο πέρκας ποσέ με σάλτσα ζαφοράς	13
7.	Φαγκρί φιλέτο με σαλάτα μάνγκο	14
8.	Φιλέτο φαγκριού με ριζότο και αμύγδαλα	15
9.	Λαβράκι φιλέτο με λαδορίγανη	16
10.	Τσιπούρα γεμιστή με λαχανικά	17
11.	Ταλιατέλλες με γαρίδες και μύδια	18
12.	Συνδυασμός από λαβράκι και γαρίδες.....	19
13.	Γαρίδες με σάλτσα ζαφοράς	20
14.	Γαρίδες με θυμάρι και μάραθο	21
15.	Captain's plate	22
16.	Captain's seafood salad.....	23
17.	Ψαρόσουπα.....	24
18.	Γαρίδες σκορδάτες με φρέσκια κρέμα	25
19.	Τονοκεφτέδες	26
20.	Μύδια μαρινιέρ	27

21.	Καθαμάρια γεμιστά	28
22.	Σουπιές σάρας	29
23.	Ψάρι στο φούρνο πηλακί	30
24.	Χταπόδι κρασάτο	31
25.	Χταπόδι ξιδάτο	32
26.	Σαηάχι (βατί) με σκορδαλιά	33
27.	Ορφός στιφάδο	34
28.	Ψαρόσουπα ηεμονάτη (κακαβιά).....	35
29.	Προτέτο	36
30.	Ψάρι σαβόρο.....	36
31.	Παηαμίδα στο φούρνο	37
32.	Γαρίδες τηγανητές	38

1. Ξιφίας με πράσινους κόκκους πιπεριού

Executive chef Κυριάκος Κυριάκου

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. Ξιφία
- 100 γρ. ντοματίνια
- 1 κουταλιά σούπας πράσινους κόκκους πιπεριών
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα
- ½ ποτήρι άσπρο κρασί
- χυμό από 1 λεμόνι
- 70 γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τεμαχίζουμε τον Ξιφία σε φέτες 1½ εκατοστόμετρου πάχος, τον τοποθετούμε σε ταψί και ψήνουμε για περίπου 10 λεπτά στους 200°.

Τσιγαρίζουμε σε λίγο ελαιόλαδο το κρεμμυδάκι, τους κόκκους πιπεριού και τα ντοματίνια. Προσθέτουμε το άσπρο κρασί και το χυμό λεμονιού και αφήνουμε να καταστηθεί μέχρι να μείνει το μισό. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο. Ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα. Περιχύνουμε τον Ξιφία και σερβίρουμε αμέσως.



2. Ξιφίας με κρούστα σουσαμιού

Executive chef Κυριάκος Κυριάκου

ΥΛΙΚΑ:

- 500 γρ. φιλέτο Ξιφία
- 100 γρ. σουσάμι (άσπρο και μαύρο)
- 3 αυγά
- 2 κουταλιές σούπας άνηθο
- 2 κουταλιές σούπας μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε τον Ξιφία σε φέτες.

Σπάζουμε σε ένα μπολ τα αυγά και ανακατεύουμε μαζί με τον ψιλοκομμένο άνηθο, μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι.

Περνούμε τον Ξιφία πρώτα από το μείγμα του αυγού και μετά από το μείγμα του σουσαμιού. Τον τοποθετούμε σε ταψί και ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Σερβίρουμε αμέσως.



3. Λαβράκι μαριναρισμένο με μεσογειακά μπαχαρικά σεββρισμένο με ντοματοσαλάτα «Gazpacho» πράσινων λαχανικών

Chef Χάρης Φιλήπου - Coral Beach Hotel & Resort

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ ΤΟΥ ΦΙΛΕΤΟΥ ΑΠΟ ΛΑΥΡΑΚΙ

- ½ φλ.τσαγ. λευκό κρασί
- ½ φλ.τσαγ. λευκό ξίδι
- 1 σκελίδα σκόρδο κομμένη λεπτές φέτες
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι κομμένο λεπτές φέτες
- 1 κουταλιά τσαγιού σπαστούς άσπρους κόκκους πιπεριού
- 2 φύλλα φρέσκιας ρίγανης
- 4 φιλέτα από λαβράκι κομμένα στα δύο
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το λαβράκι μαρινάρεται με τα πιο πάνω υλικά για 24 ώρες και ψήνεται στον ατμό για τέσσερα λεπτά.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

- 3 μέτριες κόκκινες ντομάτες 60 γρ. ψιλοκομμένες
- 6 πράσινες ελιές ψιλοκομμένες
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο



- 2 φύλλα φρέσκου βασιλικού
- 1 κουταλιά σούπας βότκα
- ½ κουταλιές σούπας ζάχαρη
- αλάτι και πιπέρι σε κόκκους σπαστό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρονται για περίπου τριάντα λεπτά όλα τα υλικά.

ΥΛΙΚΑ "GAZPACHO" ΠΡΑΣΙΝΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

- 1 αγγουράκι καθαρισμένο και χωρίς σπόρους

- 1 πράσινο πιπέρι καθαρισμένο και κομμένο φέτες
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 3 ντοματίνια κίτρινα
- ½ κρεμμύδι άσπρο ψιλοκομμένο
- 1 φλ. καφέ χυμό ντομάτας
- 1 αβοκάντο καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- ½ δέσμη κόλιανδρο
- ½ δέσμη μαϊντανό
- αλάτι και πιπέρι σπαστό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύουμε στο μίξερ όλα τα υλικά μαζί και τοποθετούμε το μείγμα στο ψυγείο για τριάντα λεπτά.

4. Μπακαλιάράκια στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας

Executive chef Πανίκος Λουκά – Café la Mode Ακρόπολης

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 1500 γρ. μπακαλιάρους μικρούς
- 400 γρ. ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε μικρούς κύβους
- 200 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1-2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 πράσο κομμένο σε λεπτές φέτες
- χυμό από δύο λεμόνια
- 120 ml ελαιόλαδο
- 240 ml άσπρο ξηρό κρασί
- 2 φύλλα δάφνης
- θυμάρι
- δεντρολίβανο
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- μαύρο πιπέρι φρεσκοαλεσμένο
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το πράσο και το σκόρδο.

Προσθέτουμε τις ντομάτες και τα αρωματικά, σοτάρουμε για 2-3 λεπτά και βάζουμε το κρασί και το χυμό λεμονιού.

Αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει για 5-8 λεπτά ή μέχρι να αρχίσει να δένει.



Αφού καθαρίσουμε και πλύνουμε τα μπακαλιάράκια τα τοποθετούμε σε ταψί και ακολούθως τα περιχύνουμε με τη σάλτσα.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (180°) για 20 με 25 λεπτά περίπου.

Σερβίρουμε με λαχανικά εποχής βρασμένα, ρύζι ή πατάτες στον ατμό.

5. Φιλέτο πέρκας στο φούρνο με ντομάτες και πιπεριές

Executive chef, Πανίκος Λουκά – Café la Mode Ακρόπολης

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. φιλέτο πέρκας κομμένο σε τέσσερις μερίδες
- 2 ώριμες ντομάτες κομμένες σε λεπτές φέτες
- 2 πράσινες πιπεριές κομμένες σε λεπτές φέτες
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- χυμό από 2 λεμόνια
- 240 ml ελαιόλαδο
- 240 ml άσπρο ξηρό κρασί
- ρίγανη
- θυμάρι
- αλάτι και πιπέρι μαύρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε λαδωμένο ταψί τοποθετούμε τα κομμάτια της πέρκας και τα περιχύνουμε με το μισό κρασί, λεμόνι και λάδι. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε λίγη ρίγανη, το θυμάρι και βάζουμε από πάνω μια στρώση ντομάτες, πιπεριές και κρεμμύδι. Έπειτα περιχύνουμε με το υπόλοιπο λεμόνι, κρασί, λάδι και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (180°) για 20 λεπτά περίπου χωρίς να το σκεπάσουμε.

Αφού ψηθεί παίρνουμε το ζωμό από το ταψί και το βράζουμε σε ένα βαθύ τηγάνι μέχρι να αρχίσει να γίνεται πιο παχύρρευστο. Προσθέτουμε ψιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό.



Περιχύνουμε το ψάρι με το μείγμα και σερβίρουμε με βρασμένα λαχανικά και πατάτες.

6. Φιλέτο πέρκας ποσέ με σάητσα ζαφοράς

Executive chef Πανίκος Λουκά – Café la Mode Ακρόπολης

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. φιλέτο πέρκας κομμένο σε 4 κομμάτια των 200 γραμμαρίων
- 500 ml νερό
- 120 ml άσπρο ξηρό κρασί
- 50 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φύλλο δάφνης
- 5-6 Κόκκους μαύρου πιπεριού
- φθούδα λεμονιού
- 100 γρ. φρέσκο βούτυρο
- ζαφορά (saffron), (κρόκος Κοζάνης)
- 2-3 δέσμες σπανάκι, ελαφρώς βρασμένο
- 500 ml φρέσκια κρέμα
- αλάτι και φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα τηγάνι με σκέπασμα βάζουμε το νερό, το κρασί, το κρεμμύδι, το μισό βούτυρο και τα αρωματικά.

Όταν το μείγμα αρχίσει να κοχλάζει βάζουμε τα κομμάτια της πέρκας στο τηγάνι και το σκεπάζουμε.

Αφού ψήσουμε το ψάρι για 10 λεπτά, το βγάζουμε και το διατηρούμε ζεστό. Προσθέτουμε στο τηγάνι λίγη ζαφορά και αφήνουμε το μείγμα να βράσει για πέντε λεπτά περίπου ή μέχρι να μειωθεί στο



μισό. Στη συνέχεια προσθέτουμε την κρέμα.

Συγχρόνως σε ένα άλλο τηγάνι σοτάρουμε το σπανάκι με το υπόλοιπο βούτυρο.

Αφήνουμε τη σάητσα να δέσει και την περνάμε από σουρωτήρι.

Σερβίρουμε την πέρκα πάνω στα φύλλα του σπανακιού και γύρω την κρέμα.

Μπορεί επίσης να σερβιριστεί ως πρώτο πιάτο αν μειώσουμε την κάθε μερίδα στο μισό.

7. Φαγκρί φιλέτο με σαλάτα μάνγκο

Executive chef Πανίκος Λουκά – Café la Mode Ακρόπολης

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 4 κομμάτια φιλέτο φαγκρί περίπου 200 γρ. το καθένα
- 5 μάνγκο καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτές λωρίδες
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα και κομμένα σε λεπτές φέτες
- 1 κομμάτι περίπου 1 ίντσα Lemon Grass ψιλοκομμένο
- ½ δέσμη κόλιαντρο φρέσκο κομμένο για σαλάτα
- λίγο φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
- λίγο φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο
- χυμό από 2 лайμ
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 3 κουταλιές fish sauce
- 1 πιπεριά κόκκινη καυτερή ψιλοκομμένη χωρίς τους σπόρους



Βάζουμε λίγο φυσικέηαιο σε αντικολλητικό τηγάνι και όταν ζεσταθεί σοτάρουμε τα φιλέτα πρώτα από την πλευρά του δέρματος αφού το έχουμε χαράξει.

Όταν ροδίσει και από τις δύο πλευρές συνεχίζουμε το ψήσιμο στο φούρνο για ακόμα 5 λεπτά, ανάλογα πάντα από το πάχος του ψαριού.

Σερβίρουμε το ψάρι με τη σαλάτα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρουμε το ψάρι με το μισό fish sauce για 15-20 λεπτά περίπου.

Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά φτιάχνοντας έτσι την σαλάτα.

8. Φιλέτο φαγκριού με ριζότο και αμύγδαλα

Executive chef Πανίκος Λουκά – Café la Mode Ακρόπολης

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. ρύζι Arborio ή Carnaroli
- 200 γρ. αμύγδαλα ασπρισμένα και καβουρδισμένα κομμένα σε φέτες
- 150 γρ. φρέσκο βούτυρο
- 1 λίτρο ζωμό κοτόπουλο
- 5 κομμάτια φιλέτο φαγκρί περίπου 200 γρ. το καθένα
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα και κομμένα σε λεπτές φέτες
- 200 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- χυμό από 2 λεμόνια
- 150 γρ. ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε μικρούς κύβους
- 240 ml άσπρο ξηρό κρασί
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- λίγα φυλλοράκια δεντρολίβανο
- μαύρο πιπέρι φρεσκοαλεσμένο και αλάτι
- λίγο ελαιόλαδο για το ψήσιμο του ψαριού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε το κρεμμύδι σε 25 γρ. βούτυρο και προσθέτουμε το ρύζι.

Συνεχίζουμε για ακόμα 2-3 λεπτά και προσθέτουμε το μισό κρασί και ακολούθως το ζωμό λίγο-λίγο κάθε φορά μέχρι να ψηθεί το ρύζι. Προσθέτουμε μετά 2/3 από τα αμύγδαλα και 25



γρ. βούτυρο. Ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.

Τοποθετούμε τα κομμάτια του ψαριού σε ταψί αφού τα λαδώσουμε. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, το δεντρολίβανο και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 180° για 20 λεπτά περίπου.

Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια με το 1/3 του υπόλοιπου βουτύρου, τις ντομάτες και προσθέτουμε το υπόλοιπο κρασί. Αφού κοχλιάσει χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο λίγο-λίγο ανακατεύοντας μέχρι να δέσει η σάλτσα. Στο τέλος προσθέτουμε το μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι.

Φορμάρουμε το ριζότο και το σερβίρουμε με το ψάρι. Από πάνω ρίχνουμε τη σάλτσα και γαρνίρουμε με τα υπόλοιπα αμύγδαλα.

9. Λαυράκι φιλέτο με λαδορίγανη

Executive chef, Πανίκος Λουκά – Café la Mode Ακρόπολης

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 4 λαυράκια περίπου 250 γρ. το καθένα σε φιλέτα
- 80 ml ελαιόλαδο
- 60 ml φρέσκο χυμό λεμονιού
- 80 ml άσπρο ξηρό κρασί
- ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χαράσσουμε τα φιλέτα από την πλευρά του δέρματος για να διατηρήσουν το σχήμα τους και τα αλατοπιπερώνουμε.

Τα βάζουμε σε ταψί και τα περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, το κρασί και το λεμόνι. Τα πασπαλίζουμε με λίγη ρίγανη και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 180-200° για 12-15 λεπτά.

Σερβίρουμε με βρασμένα λαχανικά και πατάτες αφού περιχύνουμε το ψάρι με τον υπόλοιπο ζωμό που έχει μείνει στο ταψί.



10. Τσιπούρα γεμιστή με λαχανικά

Chef Κωνσταντίνος Θωμά – Café la Mode Μακαρίου

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 4 τσιπούρες περίπου 250-300 γρ. η κάθε μια
- 200 γρ. πιπεριές
- 200 γρ. μανιτάρια
- 200 γρ. κολλοκύθι
- 300 γρ. ντομάτα ξεφλουδισμένη
- 200 γρ. κρεμμυδάκια φρέσκα

Όλα τα πιο πάνω υλικά να είναι κομμένα σε μικρούς κύβους

- δεντρολίβανο
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 120 ml ελαιόλαδο
- 120 ml άσπρο ξηρό κρασί
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνουμε τις τσιπούρες και αφαιρούμε το εσωτερικό κόκκαλο κάνοντας τομή στο κέντρο της μιας πλευράς.

Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε τα λαχανικά με λίγο ελαιόλαδο, προσθέτουμε το δεντρολίβανο και τα σβήνουμε με το 1/3 του κρασιού. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.

Γεμίζουμε τις τσιπούρες με το μείγμα αφού τις έχουμε αλατοπιπερώσει και τις βάζουμε σε ταψί με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και κρασί.



Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° για 20 περίπου λεπτά.

Σερβίρουμε με πατάτες και λαχανικά εποχής.

11. Ταλιατέλλες με γαρίδες και μύδια

Chef Κωνσταντίνος Θωμά – Café la Mode Μακαρίου

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. ταλιατέλλες ψημένες al' dente
- 12 γαρίδες
- 12 μύδια
- 300 γρ. ντομάτες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες
- 150 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 120 ml άσπρο ξηρό κρασί
- 360 ml φρέσκια κρέμα
- 100 γρ. βούτυρο
- σκελίδα σκόρδο
- θυμάρι
- μαϊντανό
- αλάτι
- πιπέρι μαύρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο τηγάνι σοτάρουμε τα κρεμμύδια τις γαρίδες, τα μύδια με το σκόρδο και το βούτυρο.

Προσθέτουμε την ντομάτα ρίχνουμε το κρασί αφήνουμε να εξατμιστεί λίγο το υγρό και προσθέτουμε την φρέσκια κρέμα

Μόλις αρχίσει η σάλτσα να δένει ρίχνουμε τις ταλιατέλλες και ανακατεύουμε.

Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε.



12. Συνδυασμός από λαβράκι και γαρίδες

Executive chef Κυριάκος Κυριάκου

ΥΛΙΚΑ

- 5 λαβράκια
- 10 γαρίδες
- 1 κουταλάκι τσαγιού δενδρολίβανο
- 1 κουτάλι σούπας άνηθο
- 2 ποτήρια σάλτσα ντομάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε τα φιλέτα από το λαβράκι και τα αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο άνηθο και το δενδρολίβανο. Ακολουθως τοποθετούμε μια γαρίδα σε κάθε φιλέτο, το τυλίγουμε και το τοποθετούμε σε ταψάκι. Προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας πάνω από τα φιλέτα και τα ψήνουμε, καλυμμένα με αλευρομινόχαρτο, στους 200° για μισή περίπου ώρα.

Σερβίρουμε με ρύζι.



13. Γαρίδες με σάλτσα ζαφοράς

Executive chef Κυριάκος Κυριάκου

ΥΛΙΚΑ

- 15 γαρίδες
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 4 μισές πιπεριές Φλωρίνης
- 1 φλ. καφέ πινόλια
- 10 ντοματίνια
- 1 κουταλάκι ζαφορά
- ½ ποτήρι άσπρο κρασί
- 1 ποτήρι φρέσκια κρέμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Προσθέτουμε τα πινόλια μέχρι να καβουρδιστούν και μετά τις πιπεριές Φλωρίνης και τα ντοματίνια. Βάζουμε τις γαρίδες και τις αφήνουμε να ροδοκοκκινίσουν. Ρίχνουμε τη ζαφορά και αμέσως μετά λίγο νερό για να βοηθήσουμε την ανάδυση των αρωμάτων και του χρώματος. Προσθέτουμε το κρασί και όταν καταστηθεί, προσθέτουμε τη φρέσκα κρέμα. Αφήνουμε να δέσει η σάλτσα και σερβίρουμε αμέσως.



14. Γαρίδες με θυμάρι και μάραθο

Executive chef Κυριάκος Κυριάκου

ΥΛΙΚΑ

- 15 γαρίδες
- 2 κουτάλια σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά σούπας μάραθο
- 1 κουταλιά σούπας θυμάρι
- 10 μισές ριαστές ντομάτες
- χυμό από ένα λεμόνι
- 1 φθ. καφέ (μικρό) μέλι
- ½ ποτήρι άσπρο κρασί
- ½ φλιτζάνι βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι, βάζουμε τις γαρίδες και αφήνουμε να ροδοκοκκινίσουν. Προσθέτουμε τις ριαστές ντομάτες, το μάραθο και το θυμάρι. Ακολούθως προσθέτουμε το άσπρο κρασί, το χυμό λεμονιού και το μέλι. Αφήνουμε το μείγμα μέχρι να καταστηθεί και να μείνει το μισό. Το αποσύρουμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε το βούτυρο μέχρι να δέσει η σάλτσα (το βούτυρο να μην είναι λιωμένο). Σερβίρουμε αμέσως.



15. Captain's plate

Chef, Γιάννης Χαραλάμπους - Ψαροταβέρνα Captain's Table, Ζύγι

ΥΛΙΚΑ

- σκορδοβούτυρο
- 1 αστακό
- 4 σουπιές
- 4 γαρίδες
- 4 μύδια
- 4 κομμάτια μικρά καλαμάρι
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- λίγο κρεμμύδι
- 2 μανιτάρια
- λίγη φέτα
- 2 κουτάκια τοματοποητό
- 1 ποτήρι ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε τις πιπεριές, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό, βάζουμε τον σκορδοβούτυρο με όλα τα υλικά να τσιγαριστούν. Ακολούθως βράζουμε τον αστακό και αφού βράσει αφαιρούμε το κέλυφος και τον βάζουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Τελειώνουμε το φαγητό προσθέτοντας τον ντοματοποητό, τη φέτα και λίγο κρασί. Αφού βάλουμε στο πιάτο μας το ρύζι βάζουμε από πάνω όλα τα υλικά και... καλή όρεξη !!!



16. Sea food Salad

Chef Γιάννης Χαραηάμπος - Ψαροταβέρνα Captain's Table, Ζύγι

ΥΛΙΚΑ

- 2 γαρίδες
- 2 μύδια
- λίγες γαρίδες μικρές
- 4 καλαμαράκια ψιλοκομμένα
- κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- λίγο χταπόδι ξιδάτο
- mustard sauce

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα υλικά γαρίδες, μύδια, καλαμάρι και γαρίδες cocktail. Αφού ψηθούν τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά. Τα αναμιγνύουμε με το χταπόδι το κρεμμύδι και τον μαϊντανό. Τέλος, βάζουμε τη σαλάτα στο πιάτο μας και από πάνω βάζουμε το mustard sauce.



17. Ψαρόσουπα

Ψαροταβέρνα ΔΡΑΚΟΣ, Κοκκινότριμιθιά / Πύργος

ΥΛΙΚΑ

- διάφορα ψάρια βάρκας (σκορπιούς, πέρκες, χάννους)
- 1 ποτήρι ρύζι γλασέ
- πατάτες κομμένες τετράγωνα
- σέλινο
- καρότο
- μαϊντανός
- ψιλοκομμένη ντομάτα
- κρεμμύδι
- πιπέρι μαύρο ολόκληρο
- λίγο ελαιόλαδο
- 2 αυγά
- ηεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα ψάρια και αφαιρούμε το ζωμό. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, αφήνοντας τελευταίο το ρύζι. Ετοιμάζουμε το αυγολέμονο.

Ετοιμασία αυγολέμονου

Βγάζουμε λίγο ζωμό από πριν για να κρυώσει. Χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε το χυμό



ηεμονιού. Ενώνουμε τα αυγά και το ηεμόνι με τον κρύο ζωμό. Προσθέτουμε σιγά-σιγά λίγο ζεστό ζωμό στο μείγμα ώστε να πάρει την ίδια θερμοκρασία με τη σούπα και να μην κόψουν τα αυγά. Προσθέτουμε όλο το μείγμα μέσα στην κατσαρόλα και περιμένουμε να δέσει το αυγολέμονο.

Σημείωση: Αντί για ολόκληρα ψάρια μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε φιλέτα ψαριού.

18. Γαρίδες σκορδάτες με φρέσκια κρέμα

Ψαροταβέρνα ΔΡΑΚΟΣ, Κοκκινωτριμιθιά/ Πύργος

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό γαρίδες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 1 κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- 2-3 κουταλιές βούτυρο για το σοτάρισμα
- 1 ποτήρι άσπρο ξηρό κρασί
- 250 ml φρέσκια κρέμα
- πιπέρι
- 2-3 φύλλα μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε στο βούτυρο τις γαρίδες μαζί με το σκόρδο και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το κρασί και σιγοβράζουμε μέχρι να το απορροφήσει. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τη φρέσκια κρέμα και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράζει μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Γαρνίρουμε με μαϊντανό και συνοδεύουμε με ρύζι, χόρτα βραστά ή πατάτες τηγανιτές.



Σημείωση: Αν δεν δέσει η σάλτσα μπορούμε να προσθέσουμε 1 κουταλιά αλεύρι.

19. ΤΟΝΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. τόνο
- 1 ψωμί
- 1 κρεμμύδι
- 1 σφηνάκι ούζο
- 1 ρεμόνι
- λίγο αλεύρι
- κύμινο
- ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ποητοποιούμε το κρεμμύδι και βάζουμε το ψωμάκι σε νερό, να μουλιάσει. Μασιζουμε τον τόνο, δηλαδή το κομματιάζουμε με δύο πιρούνια. Στη συνέχεια αναμιγνύουμε σε μεγάλο μπολ τον τόνο, το κρεμμύδι, την ψίχα του ψωμιού (αφού το στραγγίσουμε καλά), το ούζο και τα μπαχαρικά. Πλάθουμε τα τονοκεφτεδάκια, τα περνάμε από αλεύρι και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Μόλις είναι έτοιμα, ραντίζουμε με ρεμόνι και... όποιος πρόλαβε τονοκεφτέ είδε!



20. Μύδια Μαρινιέρ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μύδια
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
- 50 γρ. βούτυρο μανιέ (beurre manié)
- μαϊντανός ψιλοκομμένος
- θυμάρι
- δάφνη
- πιπέρι αλεσμένο
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε κατσαρόλα με χοντρά τοιχώματα το κρασί, το κρεμμύδι, το μαϊντανό, δάφνη, πιπέρι, θυμάρι και αλάτι. Πλένουμε καλά τα μύδια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Τα σκεπάζουμε και τα ψήνουμε σε δυνατή φωτιά για 5-10 λεπτά. Ακολούθως τα βάζουμε σε βαθιά πιατέλα. Περνούμε το ζωμό από τρυπητό, το βάζουμε σε κατσαρόλα να βράσει και το δένουμε με το βούτυρο. Περιχύνουμε τα μύδια με τη σάλτσα, αρτίζουμε με μαϊντανό και σερβίρουμε.



21. Καθαμάρια γεμιστά

ΥΛΙΚΑ

- 8 μέτρια καθαμάρια
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 50 γρ. ρύζι
- 200 γρ. ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 κουταλιά ντοματοποητό
- 125 ml άσπρο ξηρό κρασί
- 80 ml ελαιόλαδο
- μαϊντανός, άνηθος
- ½ λίτρο ζωμό ψαριού
- αλάτι, πιπέρι, κανέλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χωρίζουμε τα πηλοκάμια από το υπόλοιπο σώμα των καθαμαριών και τα ψιλοκόβουμε. Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και προσθέτουμε τα πηλοκάμια. Τα ανακατεύουμε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά τους. Ακολουθώς, προσθέτουμε το ρύζι, το κρασί, τις μισές ντομάτες, τον ντοματοποητό, το μαϊντανό, τον άνηθο και τα καρυκεύματα και τα ψήνουμε για 5 λεπτά. Βράζουμε τα καθαμάρια για 3 λεπτά και αφού κρυώσουν τα γεμίζουμε με το μείγμα που ετοιμάσαμε. Τοποθετούμε σε ταψί τα καθαμάρια προσθέτουμε το ζωμό ψαριού, τις υπόλοιπες ντομάτες, το ελαιόλαδο και τα σιγοψήνουμε στο φούρνο.

22. Σουπιές σχάρας

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σουπιές
- 100 ml ελαιόλαδο
- 2 ηεμόνια (χυμός)
- αλάτι, πιπέρι
- ψιλοκομμένος μαϊντανός

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε το στομάχι, τα μάτια, και το δόντι από τις σουπιές, τις πλένουμε και τις στραγγίζουμε. Αν θέλουμε αφαιρούμε επίσης και το μελάνι.

Τις ψήνουμε σε προθερμασμένη σχάρα αλείφοντας με λάδι κατά διαστήματα. Σερβίρονται με μαϊντανό ψιλοκομμένο και λαδοθήεμονο.



Σημείωση: Μπορούμε να σερβίρουμε με λάδι, ξίδι και σκόρδο θιωμένο.

23. Ψάρι στο φούρνο πλάκι

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό ψάρι (σφυρίδα, συναγρίδα, παλαμίδα)
- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- ½ κιλό ντομάτες
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 φλιτζάνι φρυγανιά
- χυμό ενός λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε το ψάρι. Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και το σκόρδο και ανακατεύουμε με το αλάτι, το πιπέρι και τη φρυγανιά. Ψιλοκόβουμε τις μισές ντομάτες χωρίς σπόρους και φλούδες και τις στρώνουμε σε ταψί. Πάνω βάζουμε το ψάρι και το πασπαλίζουμε με τα μπαχαρικά. Βάζουμε από πάνω τις άηθες υπόλοιπες ντομάτες, ραντίζουμε με το λάδι και το χυμό του λεμονιού και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.



24. Χταπόδι κρασάτο

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό χταπόδι
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
- ½ κιλό ντομάτες
- 2-3 φύλλα δάφνης
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το χταπόδι και το κόβουμε σε μικρά κομματάκια. Το βάζουμε στη κατσαρόλα με το λάδι και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να εξατμιστεί το νερό του. Το σβήνουμε με το κρασί, ρίχνουμε τις ντομάτες (αηεσμένες), τα φύλλα δάφνης και το πιπέρι και το αφήνουμε να ψηθεί. Αχρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό.

Σερβίρεται με ρύζι.



Σημείωση: Για να είναι πιο μαλακό το χταπόδι, μπορούμε να το βράσουμε, αηηάζουμε το νερό και μετά προχωρούμε με την εκτέλεση της συνταγής.

25. Χταπόδι ξιδάτο

Μαρία Μάρκου – Καρπασία

ΥΛΙΚΑ

- 2-3 κιλά χταπόδι
- 1 λίτρο άσπρο ξίδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το χταπόδι. Το αφήνουμε να στεγνώσει και το κόβουμε σε κομματάκια.

Βάζουμε το ξίδι σε μπουκάκια, προσθέτουμε το χταπόδι και 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο. Είναι έτοιμο σε 2-3 μέρες.



26. Σαλήχι (βατί) με σκορδαλιά

Μαρία Μάρκου - Καρπασία

ΥΛΙΚΑ

- σαλήχι
- αλεύρι
- 2-3 σκόρδα
- ελαιόλαδο
- λιάδι για το τηγάνισμα
- ψίχα ψωμιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε τη σκορδαλιά:

Καθαρίζουμε τα σκόρδα και τα σπάζουμε καλά. Ρίχνουμε όσο λιάδι σηκώνει και ψίχα ψωμιού. Ανακατεύουμε μέχρι να πιει το λιάδι. Για να είναι έτοιμη η σκορδαλιά πρέπει να μείνει λίγο λιάδι από πάνω και να μην το απορροφά το μείγμα μας.

Ακοιούθως καθαρίζουμε το σαλήχι και από τις δύο πλευρές. Το κόβουμε σε κομμάτια (όχι πολύ μικρά), το αλευρώνουμε και το τηγανίζουμε.

Σερβίρεται με τη σκορδαλιά και συνοδεύεται με χωριάτικη σαλάτα.

Σημείωση: Το φαγητό μπορεί επίσης να γίνει με πεζουνόψαρο ή ρήνα.

27. Ορφός στιφάδο

Μαρία Μάρκου – Καρπασία

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά ορφό
- 1½ κιλό κρεμμύδια φέτες
- 3-4 φύλλα δάφνης
- κανέλα σε κομμάτια
- πιπέρι μαύρο αλεσμένο
- 1 ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 ποτήρι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια. Τηγανίζουμε το ψάρι και αρχίζουμε να τοποθετούμε τα υλικά στην κατσαρόλα.

Αρχίζουμε με ένα πάτο ψάρι, το σκεπάζουμε με κρεμμύδια και βάζουμε δάφνη, αλάτι, πιπέρι και κανέλα. Συνεχίζουμε ξανά με ψάρι, κρεμμύδια κ.λπ. Όταν τελειώσουν όλα τα υλικά ρίχνουμε στην κατσαρόλα το κρασί και το ελαιόλαδο και ψήνουμε σε σιγανή φωτιά περίπου 45' μέχρι να καταστηθεί.

Συνοδεύεται με χωριάτικη σαλάτα και άσπρο παγωμένο κρασί.

*Σημείωση: Για την ίδια συνταγή μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε βλάχο ή σκορπιό.
Είναι παραδοσιακό φαγητό της Σμύρνης το οποίο παρασκεύαζαν επίσης και στην Καρπασία.*

28. Ψαρόσουπα Λεμονάτη (Κακαβιά)

Αντρέας Χριστοδούλου – Καπετάνιος (Ορμήδεια)

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά ψάρια διάφορα βάρκας (πετεινούς, καπόνια, σκορπιούς, δράκαινες κλπ)
- 4-5 πατάτες
- κρεμμύδι
- καρότο
- σέλινο
- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- ρεμόνι
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε όλη τα υλικά μαζί εκτός από το ψάρι. Μόλις αρχίσουν να λιώνουν προσθέτουμε το ψάρι, το οποίο έχουμε καθαρίσει καλά και αλατίσει από προηγουμένως. Το ψήνουμε για περίπου 30'. Αφαιρούμε το ψάρι από την κατσαρόλα και προσθέτουμε το ρεμόνι.

Μπορούμε, αν θέλουμε να σερβίρουμε τη σούπα και το ψάρι ξεχωριστά ή να καθαρίσουμε το ψάρι καλά και να το βάλουμε στη σούπα.



29. Προτέτο

Ανδρέας Χριστοδούλου – Καπετάνιος (Ορμήδεια)

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά ψάρια βάρκας διάφορα (σκορπιός, βλάχος, ορφός, σοργός)
- 2-3 κρεμμύδια κομμένα φέτες
- ελαιόλαδο
- ντομάτα τριμμένη
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε το κρεμμύδι, προσθέτουμε την ντομάτα και αφήνουμε να καταστηθεί. Τοποθετούμε το ψάρι μέσα και προσθέτουμε νερό μέχρι να καλύψει τα ψάρια. Όταν ψηθεί το ψάρι το προτέτο μας είναι έτοιμο.

Μπορούμε αν θέλουμε να αφαιρέσουμε τα ψάρια και να φτιάξουμε στο ζωμό πουργούρι ή κριθαράκι.

30. Ψάρι Σαβόρο

Κατίνα Χριστοδούλου – Ψαραγορά Ξυλοφάγου

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά ψάρι (γόπα, μαρίδα, μένουλα – ως επί το πλείστον μικρά ψάρια)
- ½ κιλό ελαιόλαδο
- 2 κιλά ξίδι
- 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 4 κλωναράκια δενδρολίβανο (λασμαρίν)
- αλευρί
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίζουμε, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε το ψάρι. Ακολουθώς σοτάρουμε το σκόρδο και το δενδρολίβανο. Ρίχνουμε το ξίδι στο λιάδι που έχουμε σοτάρει τα υπόλοιπα υλικά και αφήνουμε να βράσει καλά.

Τοποθετούμε το ψάρι σε γυάλινο ή π्लाστικό δοχείο και ρίχνουμε από πάνω το λιαδόξιδο. Κλείνουμε το δοχείο και το βάζουμε στο ψυγείο. Σερβίρεται ως μεζές μετά από 2-3 μέρες.

31. Παλαμίδα στο φούρνο

Κατίνα Χριστοδούληου – Ψαραγορά Ξυλοφάγου

ΥΛΙΚΑ

- 1 παλαμίδα
- ½ κιλά ντομάτες
- 3 κρεμμύδια
- ½ δέσμη μαϊντανό
- πατάτες
- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- λίγη κανέλα
- νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το ψάρι, το κόβουμε σε φέτες και το τοποθετούμε σε ργex. Βάζουμε από πάνω τις πατάτες, τις ντομάτες και το κρεμμύδι κομμένα σε φέτες, και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, την κανέλα, το πιπέρι και νερό (μέχρι να σκεπάσει σχεδόν το φαγητό μας)

Σκεπάζουμε το φαγητό με αλουμινόχαρτο και το ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 1 ½ ώρα.

Σερβίρεται ζεστό.



32. Γαρίδες Τηγαντές

Κατίνα Χριστοδούλη – Ψαραγορά Ξυθοφάγου

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλά γαρίδες
- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- 6 σκελίδες σκόρδο
- ½ δέσμη μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε το σκόρδο και το μαϊντανό. Ακολούθως προσθέτουμε τις γαρίδες και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και σκεπάζουμε το τηγάνι. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε κάθε 5-6 λεπτά. Σε περίπου 15 λεπτά το φαγητό μας είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Συνοδεύεται με πατάτες τηγαντές και σαλάτα.



