

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

# Τονομαγειρέματα





Γ.Τ.Π. 78/2014 – 500

ISBN 978-9963-50-258-5

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Printco Ltd



# Τονομαγειρέματα

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



## Διατροφική αξία των ψαριών

### Ψάρια: Συνδυασμός υψηλής γαστρονομικής και διατροφικής αξίας

Τα θαλασσινά εκτός από την υπέροχη γεύση τους προσφέρουν στον άνθρωπο την πλούσια διατροφική τους αξία. Αυτή η πλούσια αλιήλα και συνάμα απαραίτητη διατροφική αξία των θαλασσινών έγκειται στην ποικίλη περιεκτικότητά τους σε πολύτιμα για τον ανθρώπινο οργανισμό συστατικά. Τα θαλάσσια αλιεύματα και κυρίως τα ψάρια χαρακτηρίζονται από υψηλή περιεκτικότητα πρωτεϊνών (18-25%), ανόργανων αλάτων και ιχνοστοιχείων τεράστιας βιολογικής σημασίας για τον άνθρωπο.

Παράλληλα, τα λίπη των ψαριών είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα γνωστά και ως ω-3 (αλινοθενικό οξύ (ΑΛΟ), αικοζαπεντανικό οξύ (ΑΠΟ) και δοκοζαενικό οξύ (ΔΖΟ)), που δεν συντίθενται φυσιολογικά από τον ανθρώπινο οργανισμό και συνεπώς πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε μια ολική ημερήσια διαίτα.

Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα βοηθούν:

- στη μείωση της χοληστερόλης και των καρδιολογικών παθήσεων
- στην αποφυγή εγκεφαλικών επεισοδίων
- στην αποκατάσταση δερματολογικών προβλημάτων
- στην καταπολέμηση του καρκίνου
- στην καταπολέμηση του διαβήτη
- στην καταπολέμηση των αρθρικών παθήσεων
- στην εξομάλυνση του άσθματος
- στην καύση των βλαβερών συσσωρευμένων λιπαρών οξέων
- στη μείωση της έντασης από εμμηνόρροια
- στην καταπολέμηση πεπτικών προβλημάτων
- στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος
- στην καταπολέμηση κρίσεων από καταστάσεις ανεπάρκειας

Η σάρκα των θαλασσινών εκτός από τα λιπαρά οξέα περιλαμβάνει τις λιποδιαλυτές βιταμίνες Α και D και τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες Β1, Β2, Β3 και Β12. Επιπρόσθετα περιλαμβάνονται σε αυτή βασικά μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως το νάτριο, το ασβέστιο, το κάλιο, ο φώσφορος, ο χαλκός, ο ψευδάργυρος, ο σίδηρος, το μαγνήσιο και το ιώδιο.

Ως εκ τούτου τα ψάρια είναι εξαιρετικής ποιότητας τροφή για όλες τις ηλικίες και κρίνεται απαραίτητο να βρίσκονται στο τραπέζι μας τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή το ψάρι είναι αναπόσπαστο κομμάτι της παραδοσιακής διατροφής μας και η Κύπρος, ως νησί της Μεσογείου, δεν πρέπει να αποτελεί εξαίρεση.

### **Τονοειδή:**

Ιδιαίτερα η οικογένεια των τονοειδών έχει σημαντική αξία στις προτιμήσεις των μεσογειακών λαών και αποτελεί καλή πηγή πρωτεϊνών και λιπαρών οξέων. Τα τονοειδή που απαντώνται στα νερά των θαλασσών μας απαρτίζονται από τον ερυθρό τόνο ή τούνα (*Thunnus thynnus*), τον μακρύτερο τόνο ή τουνάκι (*Thunnus alalunga*), το καρβούνι (*Euthynnus alletteratus*) και τις παλαμιδες (*Sarda sarda*, *Katsuwonus pelamis*, *Auxis thazard* και *Auxis rochei*). Ο ερυθρός τόνος είναι το μεγαλύτερο από την οικογένεια των τονοειδών και αποτελεί το πιο ακριβό θαλάσσιο έδεσμα στις Ανατολικές κυρίως χώρες.

Σε γενικές γραμμές τα τονοειδή είναι μεγαλόσωμα ψάρια, πλούσια σε πρωτεΐνες και λιπαρά οξέα, με κόκκινη μυώδη σάρκα. Στην Κύπρο αν και τα πλείστα από τα προαναφερθέντα ψάρια αλιεύονται αρκετά και βρίσκονται στην αγορά, εντούτοις, δεν συγκαταλέγονται στα ψάρια που προτιμούνται από το ευρύ κοινό.

Σκοπός του ένθετου αυτού είναι η γνωριμία του κοινού με νόστιμες συνταγές από διάφορα τονοειδή ώστε να συμπεριληφθούν και αυτά στο καθημερινό διατροφολόγιό μας.

Ευχαριστούμε όσους συνέβαλαν στην έκδοση του ένθετου αυτού.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους ανθρώπους εκείνους που πρόθυμα πρόσφεραν τις συνταγές τους.

## Μαγειρεύοντας τόνο

Ο τόνος είναι ένα ψάρι που στην Κύπρο συνηθίσαμε να το βλέπουμε και να το χρησιμοποιούμε στην κονσερβοποιημένη του μορφή.

Τον φρέσκο τόνο δεν τον έχουμε συμπεριλάβει στη διατροφή μας σε μεγάλα ποσοστά παρόλο ότι είναι ψάρι σημαντικής διατροφικής αξίας.

Χαμηλό σε λιπαρά, πλούσιο σε πρωτεΐνες, μέταλλα και βιταμίνες, ο τόνος θεωρείται σημαντική τροφή για άτομα με προβλήματα βάρους ή που βρίσκονται σε ειδικές δίαιτες.

Τα πολύ χαμηλά ποσοστά λιπαρών καθιστούν τον τόνο τροφή η οποία τείνει να στεγνώνει πολύ εύκολα με το ψήσιμο. Γι' αυτό τον λόγο θα πρότεινα να μην βαρυσήνεται ή να συνοδεύεται από μία οσάτσα που θα του προσφέρει πρόσθετη γεύση και θα τον υγραίνει.

Ο φρέσκος τόνος και τονίζω το «φρέσκος» μπορεί να ψηθεί στη σχάρα ή στο τηγάνι όπως και ένα στέικ από μέτριο-ωμό μέχρι μέτριο-ψημένο για να παραμείνει πιο ζουμερός.

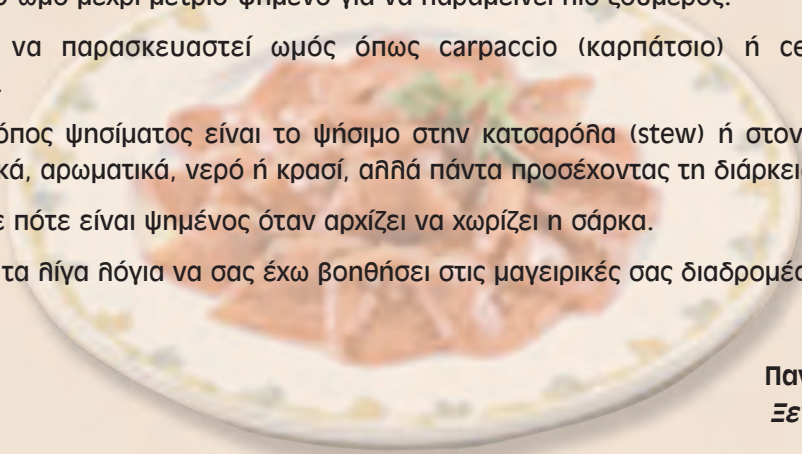
Μπορεί ακόμη να παρασκευαστεί ωμός όπως carpaccio (καρπάτσιο) ή ceviche (Σεβίτσιε) μαριναρισμένος.

Ένας άλιθος τρόπος ψησίματος είναι το ψήσιμο στην κατσαρόλα (stew) ή στον φούρνο μαζί με διάφορα λαχανικά, αρωματικά, νερό ή κρασί, αλιθά πάντα προσέχοντας τη διάρκεια ψησίματος.

Καταλαβαίνουμε πότε είναι ψημένος όταν αρχίζει να χωρίζει η σάρκα.

Ελπίζω με αυτά τα λίγα λόγια να σας έχω βοηθήσει στις μαγειρικές σας διαδρομές.

Καλή όρεξη!



Παναγιώτης Λουκά  
Ξενοδοχείο Hilton







## Περιεχόμενα

α/α	Συνταγές	Σελίδες
1.	Τόνος με σος «πουτανέσκα».....	11
2.	Σαλάτα με τόνο και μαγιονέζα.....	12
3.	Τόνος carpaccio.....	13
4.	Τόνος στον φούρνο.....	14
5.	Τόνος σχάρας με σάλτσα ντομάτας.....	15
6.	Τόνος σωτέ με σάλτσα βουτύρου.....	16
7.	Τονοσαλάτα με ρύζι.....	17
8.	Τόνος πηλακί.....	18
9.	Κανεληόνια με τόνο.....	19
10.	Φιλέτο τόνου στον φούρνο.....	20
11.	Τόνος ψητός.....	21
12.	Τόνος στη σχάρα με σάλτσα μαγιονέζας.....	22
13.	Τόνος κοκκινιστός με σπαγκέτι.....	23
14.	Σαλάτα τόνου «tatake».....	24
15.	Τόνος με ηεμόνι και κάπαρη.....	25
16.	Τόνος με σάλτσα σόγιας και σουσάμι.....	26
17.	Τόνος στον φούρνο με χόρτα και μπαχαρικά.....	27
18.	Φιλέτο τόνου στον φούρνο με ντομάτες και ελιές.....	28
19.	Τόνος σουβηλάκι μαριναρισμένος με σάλτσα σόγιας.....	29
20.	Τόνος «σαλαμούρα».....	30
21.	Τόνος με σάλτσα ντομάτας και αντσούγιες.....	31
22.	Τηγανητός τόνος με σάλτσα.....	32
23.	Τόνος τουρσί.....	32
24.	Τόνος γιαχνί.....	33
25.	Τόνος στα κάρβουνα με πιπεριά.....	33
26.	Τόνος με μαγιονέζα.....	33
27.	Τόνος σχάρας μεξικάνικος.....	34



## 1. Τόνος με σος «πουτανέσκα»

Νίνα Θεοχαρίδου

### ΥΛΙΚΑ:

- 600 gr ολόφρεσκος τόνος, χωρισμένος σε 4 φιλέτα
- 1 γεμάτο κουταλάκι γλυκού μουστάρδα
- 1 κουταλιά της σούπας βαλσαμικό ξίδι
- 1½ κουταλιά της σούπας στραγγισμένη κάππαρη,
- 2 κουταλιές της σούπας φετάνια μαύρης ελιάς
- 1 γεμάτη κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένες ντομάτες
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο βασιλικό
- 2 λεπτά φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 3 κόκκινες πιπεριές
- 1 καυτερή κόκκινη ή πράσινη πιπεριά χωρίς τα σπόρια και ψιλοκομμένη
- 1/3 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο + 1 κουταλιά της σούπας για το ψάρι
- 1 «μπάλλα» μοτσαρέλλα (150 gr)
- Αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τις πιπεριές στη μέση και αφαιρείτε τα σπόρια και τα κοτσάνια τους. Τις βάζετε με τη φλούδα προς τα πάνω κάτω από το γκριλ και τις καψαλίζετε. Τις κρυώνετε και τις ξεφλουδίζετε. Ύστερα κόβετε κάθε μισή πιπεριά στη μέση (θα έχετε 12 κομμάτια), κόβετε τις άκρες τους για να γίνουν ορθογώνια κομμάτια και τις ψιλοκόβετε: Πρέπει να έχετε 2 κουταλιές ψιλοκομμένη πιπεριά.

Ξεπλένετε τα φρέσκα, ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια με πόσιμο κρύο νερό σε ένα σουρωτήρι και τα αφήνετε να στραγγίξουν καλά. Στραγγίζετε τη μοτσαρέλλα και



την κόβετε σε 8 ροδέλλες. Ύστερα κόβετε τις 4 μεσαίες, μεγάλες ροδέλλες στη μέση (θα έχετε 12 φετάνια).

Βάζετε τη μουστάρδα, το βαλσαμικό ξίδι, λίγο αλάτι και πιπέρι σε ένα μπολ και τα χτυπάτε με το σύρμα να ομογενοποιηθούν. Ύστερα χτυπάτε μέσα το λάδι και ανακατεύετε μέσα τον βασιλικό, την ντομάτα, τις ελιές, την κάππαρη, τις ψιλοκομμένες πιπεριές και την πιπεριά και τα στραγγισμένα κρεμμυδάκια. Κρατάτε το μίγμα σκεπασμένο.

Αλείβετε τα φιλέτα του τόνου με 1 κουταλιά ελαιόλαδο και το αλατοπιπερώνετε. Ζεσταίνετε ένα τηγάνι/σχάρα- με ραβδώσεις- στη φωτιά, μέχρι να κάψει καλά και τα ψήνετε μέσα, από 1 περίπου λεπτό από την κάθε πλευρά (το εσωτερικό τους θα μείνει λίγο ροζ), ή 1½ λεπτό για να είναι καλοψημένα. Μην τα παραψήσετε γιατί θα στεγνώσουν και θα γίνουν σκληρά. Τα βγάζετε και κόβετε κάθε φιλέτο στα τρία.

Βάζετε εναλλάξ σε 4 πιάτα ψάρι, μοτσαρέλλα, πιπεριά-σαν φυσαρμόνικα-και τελειώνετε με ψάρι.

## 2. Σαλάτα με τόνο και μαγιονέζα

Σεφ Γιάννης Παπαδόπουλος – Captains Table Fish Tavern

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 kg πατάτες
- ½ kg τόνο (yellow fin)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού κρέμα
- ½ δέσμη μαϊντανό
- Λίγο αλάτι
- 1 φλιτζάνι τσαγιού μαγιονέζα

### ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ:

- 1 φιλέτο dover sole
- 4 μικρές γαρίδες 16/20
- 2 μεγάλες γαρίδες 6/8
- 8 ελιές μαύρες
- 2 βραστά αυγά
- Λίγο ανθό κάππαρης

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζετε τον τόνο και τον αφήνετε να κρυώσει, ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και τον μαϊντανό και τα βάζετε μαζί με τον τόνο. Βράζετε τις πατάτες και τις ριζώνετε. Παίρνετε μια ρηχή πιατέλα, βάζετε τη μισή μερίδα από τις πατάτες, μετά από πάνω μισή μερίδα το μείγμα με τον τόνο, μετά βάζετε τις υπόλοιπες πατάτες και ξανά το υπόλοιπο μείγμα με τον τόνο και τέλος βάζετε τη μαγιονέζα και το διακοσμείτε.



### 3. Τόνος carpaccio

#### ΥΛΙΚΑ:

- 450 gr τόνο φιλέτο (σωστό)
- 60 ml παρθένο ελαιόλαδο
- 15 ml ξίδι βαλσάμικο
- 1 δέσμη ρόκα
- 100 gr ντομάτες λιαστές
- 30 gr πράσινοι κόκκοι πιπεριού
- 30 gr κάππαρη
- 1 κουταλάκι του γλυκού δυνατή μουστάρδα
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- Πιπέρι μαύρο φρεσκοαλεσμένο
- Αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε αυτή τη συνταγή ο τόνος είναι ωμός, γι' αυτό τον λόγο πρέπει να είστε σίγουροι ότι είναι ορθόφρεσκος.

Βάζετε τον τόνο στην κατάψυξη για να μπορέσετε να τον κόψετε σε πολύ λεπτές φέτες, αφού παγώσει, με ένα πολύ κοφτερό μαχαίρι.

Κόβετε τη ρόκα σε μεγάλα κομμάτια και την τοποθετείτε στα πιάτα, βάζετε από πάνω τις φέτες του τόνου, τους κόκκους του πράσινου πιπεριού και την κάππαρη μαζί με κομμάτια λιαστής ντομάτας.

Χτυπάτε το λάδι μαζί με το ξίδι, το μέλι, τη μουστάρδα και το αλάτι, φτιάχνετε τη σάλτσα και περιχύνετε τον τόνο.

Τελειώνετε με πιπέρι φρεσκοαλεσμένο.

Σεφ Παναγιώτης Λουκά – Ξενοδοχείο Hilton, Λευκωσία



## 4. Τόνος στον φούρνο

### ΥΛΙΚΑ:

- 800 gr τόνο φιλέτο σωστό
- 500 gr ώριμες ντομάτες
- Πιπεριές διάφορα χρώματα
- Σκελίδες σκόρδο
- 100 gr κάππαρη
- Κρεμμύδι
- Πράσο
- Φύλλο δάφνη
- Λίγα φύλλα φρέσκο βασιλικό, θυμάρι, δεντρολίβανο
- 50 ml παρθένο ελαιόλαδο
- 150 ml λευκό ξηρό κρασί
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλύνετε το φιλέτο, του κάνετε μερικές χαρακιές και βάζετε μέσα φυλλοθήρακια από τα αρωματικά, μαζί με κομματάκια σκόρδο από τη μία σκελίδα και το αλατοπιπερώνετε.

Κόβετε τα λαχανικά σε κύβους και τα σοτάρετε όλα μαζί στο ελαιόλαδο, προσθέτετε το κρασί και τα αφήνετε να σιγοβράσουν για δέκα περίπου λεπτά. Βάζετε μέσα και την κάππαρη, αφού την έχετε ξαημευρίσει πρώτα με κρύο νερό, και τα κατεβάζετε από τη φωτιά. Διορθώνετε τη γεύση με αλάτι και φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι.

Παίρνετε ένα μικρό πήλινο δοχείο, βάζετε τα μισά λαχανικά και τον τόνο και από πάνω περιχύνετε με τα

Σεφ Παναγιώτης Λουκά – Ξενοδοχείο Hilton, Λευκωσία



υπόλοιπα έτσι ώστε το φιλέτο να καλύπτεται από τα λαχανικά και τα υγρά που έχουν.

Το καλύπτετε με το καπάκι και το τοποθετείτε σε προθερμασμένο φούρνο 200 °C για περίπου 40 λεπτά.

## 5. Τόνος σχάρας με σάλτσα ντομάτας

Σεφ Παναγιώτης Λουκά – Ξενοδοχείο Hilton, Λευκωσία

### ΥΛΙΚΑ:

- 900 gr τόνου κομμένο σε 4 φέτες
- 60 ml ελαιόλαδο
- 100 ml άσπρο ξηρό κρασί
- 100 gr κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 150 gr μελιτζάνα κομμένη σε μικρούς κύβους
- Ελιές μαύρες
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- Ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους
- Θυμάρι φρέσκο ή ξερό
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Αλάτι και πιπέρι μαύρο
- Πρέζα ζάχαρη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τηγανίζετε τις μελιτζάνες αφού τις έχετε αλατίσει πρώτα και ξεπλύνει. Τις βάζετε σε απορροφητικό χαρτί να τραβήξει το επιπλέον λάδι και στο ίδιο τηγάνι σοτάρете το κρεμμύδι. Προσθέτετε το σκόρδο, τις ελιές και τις ντομάτες. Μετά από 1–2 λεπτά βάζετε το θυμάρι, τις μελιτζάνες, τη ζάχαρη και το κρασί. Αφήνετε τη σάλτσα να γλασάρει και διορθώνετε τη γεύση με το αλατοπίπερο.



Τελειώνοντας ρίχνετε τον μαϊντανό.

Κρατάτε τη σάλτσα σας ζεστή και αλατοπιπερώνετε τα κομμάτια του τόνου. Τα αλευρώνετε και τα αλείφετε με λάδι.

Ψήνετε σε προθερμασμένη σχάρα τα στέκια πολύ προσεκτικά να μην τα στεγνώσετε.

Μπορείτε να τα ψήσετε από ωμό προς μέτριο όπως και τα βοδινά στέκια για να μείνουν ζουμερά.

Τα σερβίρετε με λαχανικά σχάρας, πατάτες βραστές και τη σάλτσα που έχετε ήδη ετοιμάσει από πριν.

*Σημείωση. Το αλεύρι μπορούμε να το αποφύγουμε. Χρησιμοποιείται για να μην κολλή ο τόνος στη σχάρα. Το καλύπτετε με το καπάκι και το τοποθετείτε σε προθερμασμένο φούρνο 200°C για περίπου 40 λεπτά.*

## 6. Τόνος σωτέ με σάλτσα βουτύρου

Σεφ Παναγιώτης Λουκά – Ξενοδοχείο Hilton, Λευκωσία

### ΥΛΙΚΑ:

- 900 gr τόνο κομμένο σε 8 φέτες
- Ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες
- 100 gr κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 60 ml κρασί άσπρο ξηρό
- 30 ml χυμό λεμονιού
- 60 ml ελαιόλαδο για το σοτάρισμα
- Άνηθο και μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Φρέσκο βούτυρο ανάλατο
- Αλάτι και πιπέρι μαύρο



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σοτάρετε τον τόνο ελαφρά από τις δύο πλευρές προσέχοντας ιδιαίτερα να μην βαρυψηθεί. Τον κρατάτε κάπου ζεστό. Μέσα στο ίδιο τηγάνι σοτάρετε το κρεμμύδι, μετά προσθέτετε και το σκόρδο προσέχοντας να μην κοκκινίσουν. Ρίχνετε το κρασί και το χυμό του λεμονιού, αφήνοντάς τα να εξατμιστούν λίγο. Βάζετε μέσα τις ντομάτες, αφού πρώτα έχετε αφαιρέσει τους σπόρους και τις έχετε κόψει σε μικρούς κύβους και αφήνετε τη σάλτσα να βράσει για ένα λεπτό περίπου σε δυνατή φωτιά. Ρίχνετε μέσα μικρά κομμάτια φρέσκου παγωμένου βουτύρου μέχρι να πήξει η σάλτσα. Τηλειώνετε με τον άνηθο και τον μαϊντανό. Διορθώνετε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι και περιχύνετε τα στέκια του τόνου με τη σάλτσα.

Σερβίρεται με σαλάτα από διάφορα μαρούλια και ντρέσινγκ της αρεσκείας σας.



## 7. Τονοσαλάτα με ρύζι

Σεφ Γιάννης Ιωάννου – La Maison Fleurie, Γαλλικό Εστιατόριο

### ΥΛΙΚΑ

- 300 gr τόνο κομμένο σε κομματάκια
- 450 gr ρύζι μπασμάτι
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 250 gr φασόλια
- 2 κουταλιές της σούπας λιάδι
- 3 αυγά βρασμένα και κομμένα σε φέτες
- Πράσινες ελιές χωρίς κουκούτσι
- Μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι
- 5 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγια
- Αρωματικά χόρτα (μαϊντανό, βασιλικό, ρίγανη)
- Αλάτι
- Πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε και στραγγίζετε καλά το ρύζι και το αφήνετε να κρυώσει. Σε ένα τηγάνι βάζετε το λιάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι και τις πιπεριές μέχρι να μαλακώσουν.

Σε μια σαλατιέρα βάζετε το ρύζι, προσθέτετε το κρεμμύδι, τις πιπεριές, τα φασόλια, τον τόνο, τα αυγά και τις ελιές, ανακατεύετε τα υλικά και αλατοπιπερώνετε.

Ραντίζετε τη σαλάτα με τη σάλτσα σόγιας και τα αρωματικά χόρτα και σερβίρετε αμέσως.



## 8. Τόνος πηακί

Σεφ Γιάννης Ιωάννου – La Maison Fleurie, Γαλλικό Εστιατόριο

### ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό τόνο
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- 3 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 ώριμες ντομάτες κομμένες σε κύβους
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Αλάτι
- Πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τον τόνο, του βάζετε το αλάτι και το πιπέρι του και τον τοποθετείτε σε ένα ευρύχωρο ταψί. Σε ένα κατσαρολάκι τσιγαρίζετε με το ελαιόλαδο τα κρεμμύδια μέχρι να ροδίσουν ελαφρά, ρίχνετε την ντομάτα, τον μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύετε καλά, σκεπάζετε με το καπάκι και τα αφήνετε να ψηθούν για 20 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία.

Μόλις ψηθεί η σάλτσα, περιχύνετε με αυτή τον τόνο, ή όποιο άλλο ψάρι επιλέξετε, και τοποθετείτε στο φούρνο. Ψήνετε για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς. Ψηλώνετε τη θερμοκρασία στους 200 βαθμούς και συνεχίζετε το ψήσιμο για 10 ακόμα λεπτά ώστε να ροδίσει το ψάρι.



## 9. Κανελόνια με τόνο

Σεφ Γιάννης Ιωάννου – La Maison Fleurie, Γαλλικό Εστιατόριο

### ΥΛΙΚΑ

- 16 κανελόνια
- 120 gr βούτυρο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 πιπεριές ψιλοκομμένες
- 150 gr μανιτάρια ψιλοκομμένα
- 200 gr τόνος κομμένος σε κομματάκια
- 2 κούπες γάλα
- 2 κουταλιές της σούπας τριμμένη παρμεζάνα
- Αλάτι
- Πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα τηγάνι βάζετε το μισό βούτυρο περίπου και σοτάρετε τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και τις πιπεριές για μερικά λεπτά. Προσθέτετε τα μανιτάρια και σοτάρετε για μερικά λεπτά ακόμη.

Κατεβάζετε το τηγάνι από τη φωτιά, προσθέτετε τον τόνο και το αλατοπίπερο. Γεμίζετε τα κανελόνια με τη γέμιση που φτιάξατε στο τηγάνι και τα βάζετε σε ένα ταψί. Βάζετε το υπόλοιπο βούτυρο σε κατσαρόλα και μόλις λιώσει προσθέτετε το αλεύρι, ανακατεύετε για 1 λεπτό, προσθέτετε το γάλα, αλάτι και πιπέρι και αφήνετε την κρέμα να βράσει ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει.

Ρίχνετε την κρέμα πάνω στα κανελόνια, πασαπλίζετε



με την παρμεζάνα και τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 °C περίπου για 40-45 λεπτά περίπου μέχρι να ροδίσει το φαγητό.

## 10. Φιλέτο τόνου στον φούρνο

Σεφ Γιάννης Ιωάννου – La Maison Fleurie, Γαλλικό Εστιατόριο

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φιλέτο τόνου
- 1½ φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 ώριμη ντομάτα κομμένη σε κύβους
- 1 ώριμη ντομάτα κομμένη σε φέτες
- 1 κουταλάκι γλυκού ρίγανη
- Χυμό ενός λεμονιού
- Αλάτι
- Πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι με τον μαϊντανό και πασπαλίζετε το ψάρι, αφού προηγουμένως το έχετε στρώσει σε ταψί. Πάνω από κάθε φιλέτο τοποθετείτε μια λεπτή φέτα ντομάτας. Τις υπόλοιπες τις ψιλοκόβετε και τις σκορπίζετε γύρω από το ψάρι. Πασπαλίζετε με τη ρίγανη, το πιπέρι και το αλάτι, περικύνετε με το ελαιόλαδο και το λεμόνι. Ψήνετε το ψάρι για 50-60 λεπτά στους 180 βαθμούς.

## 11. Τόνος ψητός

Σεφ Έλενα Στασινού

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κομμάτι τόνο
- 3 γαρίδες
- 2 στρείδια
- 1 κολοκύθι
- 1 ντομάτα
- 1 κρεμμύδι
- Σουσάμι

### Για τη μαρινάδα

- Λάδι, δεντρολίβανο
- Αλάτι, πιπέρι
- Κρασί άσπρο
- ½ φλιτζάνι τσαγιού λάδι

### Σάλτσα

- 6 κλωνάρια μαϊντανό
- 6 κλωνάρια ρόκα
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ψίχα ψωμιού
- 1 κρεμμύδι
- Τον χυμό ενός λεμονιού
- Αλάτι, πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τη μαρινάδα σε ένα μπολ και βάζετε μέσα τον τόνο, τα στρείδια και τις γαρίδες. Τα αφήνετε τουλάχιστον 1 ώρα να μαριναριστούν. Σε μια σχάρα βάζετε τον τόνο και τα λαχανικά κομμένα στη μέση και τα στρείδια να ψηθούν 5 λεπτά τα ψαρικά και 10 λεπτά τα λαχανικά. Σε ένα μικρό τηγανάκι βάζετε λίγο λάδι και αφού βουτήξετε τις γαρίδες στο αυγό και στο σουσάμι, τις τηγανίζετε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Τα τοποθετείτε όλα σε μια πιατέλα, τα περιχύνετε με τη σάλτσα.

### Σάλτσα

Ανακατεύετε όλα τα υλικά στο μπλέντερ να γίνουν κρέμα και γαρνίρετε τα λαχανικά και τα ψαρικά σας.

## 12. Τόνος στη σχάρα με σάλτσα μαγιονέζας

Σεφ Έλενα Στασινού

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό τόνο σε φέτες
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι - τον χυμό
- 4 πιπεριές πολύχρωμες κομμένες στα τέσσερα
- ½ κουταλάκι γλυκού σαφράν
- 3-4 κλωνάρια μαϊντανό χοντροκομμένο
- 1 κουταλιά της σούπας βασιλικό ξερό ή φρέσκο
- 1 κουταλιά της σούπας θυμάρι ξερό ή φρέσκο
- ½ κουταλάκι γλυκού πάπρικα
- Αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ βάζετε όλα τα υλικά και τα ανακατεύετε, και προσθέτετε τον τόνο αφού τον πλύνετε καλά. Αφήνετε να μαριναριστεί για 2-3 ώρες. Βγάζετε από τη μαρινάδα τον τόνο και τις πιπεριές, χωρίς να τα σκουπίσετε και τα βάζετε σε ένα τηγάνι σχάρας ή στο γκριλ και ψήνετε για 7 λεπτά από κάθε πλευρά. Σερβίρετε τον τόνο και τις πιπεριές σε πιατέλα και περιχύνετε με σάλτσα. Συνοδεύετε με πράσινα σαλάτα.

### Σάλτσα από μαγιονέζα

- 5 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα
- 1 αγγουράκι τουρσί
- 1 κουταλιά σούπας κάππαρη
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο



- 1 σκελίδα σκόρδο
- 5 κλώνους μαϊντανό
- 1 λεμόνι - το χυμό
- ½ φλιτζάνι τσαγιού λάδι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα τα υλικά στο μπλέντερ ώσπου να γίνουν κρέμα και περιχύνετε τον τόνο με τις πιπεριές.

## 13. Τόνος κοκκινιστός με σπαγκέτι

Σεφ Έλενα Στασινού

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό τόνο σε φέτες
- ½ φλιτζάνι τσαγιού αλεύρι για πανάρισμα
- 3 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 κουταλιά σούπας πάστα ντομάτας

### ΜΑΡΙΝΑΔΑ

- 2 κρεμμύδια φρέσκα ή ξερά
- 2 καρότα τριμμένα στον χοντρό τρίφτη
- 3 κλωνάρια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 ποτήρι κρασί
- ½ φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- 1 κουταλιά σούπας θυμάρι
- 1 κουταλιά σούπας βασιλικό
- Αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε ένα μπολ το ψάρι με όλα τα υλικά της μαρινάδας. Αφήνετε στη μαρινάδα τον τόνο για μια ώρα, κατόπιν στραγγίζετε τον τόνο, τον πανάρετε με το αλεύρι και τον τηγανίζετε σε ένα αντικοληθητικό σκεύος με τρεις κουταλιές λάδι και από τις δύο πλευρές, ώσπου να ροδίσει. Σε ένα άλλο σκεύος βάζετε τη μαρινάδα με την ντομάτα και την πάστα και βράζετε ώσπου να πήξει η σάλτσα, περίπου 15 λεπτά. Κατόπιν βάζετε και τον τόνο, βράζετε άλλα 5 λεπτά και σβήνετε τη φωτιά. Όταν σταματήσει ο βρασμός, σερβίρετε σε μία πιατέλα το σπαγκέτι και τοποθετείτε επάνω τον τόνο και περιχύνετε με τη σάλτσα του.



### Σπαγκέτι

#### ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο σπαγκέτι
- 2 λίτρα νερό
- 1 κύβο ζυμαρικών
- 3 κουταλιές της σούπας λάδι
- 3 κουταλιές βούτυρο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το νερό σε σκεύος μαζί με τον κύβο και το λάδι. Αφού βράσει το νερό, ρίχνετε ολόκληρα τα μακαρόνια και ανακατεύετε. Βράζετε 9 λεπτά, σβήνετε τη φωτιά, σουρώνετε χωρίς να ρίξετε κρύο νερό. Στο ίδιο σκεύος βάζετε το βούτυρο, ρίχνετε και τα μακαρόνια, αναταράσσετε να ανακατευτούν, αφήνετε να σταθούν 2 λεπτά και σερβίρετε με τον τόνο. Σερβίρετε με πράσινη σαλάτα.

## 14. Σαλάτα τόνου «tatake»

Executive Chef Αντώνης Νικολάου, Ψαροταβέρνα Βαρωσιώτης

### ΥΛΙΚΑ (4 άτομα)

- 400 gr φιλέτο από φρέσκο τόνο
- 400 gr φρέσκο ώριμο μάνγκο
- 240 gr μαγιονέζα
- 40 gr γάλα ζαχαρούχο
- 10 gr γουασάπι πάστα
- 40 gr καυτερή σάλτσα τσίλι
- 20 gr μέλι
- 20 gr χυμό φρέσκο λεμονιού
- Φύλλα για σαλάτα
- 200 gr μήλα
- 50 gr κρεμμύδι
- 2 σκελίδες λειωμένες σκόρδο
- 30 gr φυτικό λάδι
- 4-6 σταγόνες tabasco

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε καλά ένα τηγάνι, ρίχνετε μερικές σταγόνες λάδι και σοτάρετε ελαφρά το φιλέτο τόνου.

Μόλις πάρει πολύ ελαφρύ χρώμα, το αφαιρείτε, το αφήνετε σε πετσέτα να στραγγίσει καλά και το τοποθετείτε στο ψυγείο.

Καθαρίζετε το μάνγκο και το κόβετε σε μικρούς κύβους.

Ετοιμάζετε τη σάλτσα για τον τόνο χτυπώντας στο



μίξερ τη μαγιονέζα, το γάλα, το γουασάπι, το τσίλι και το μέλι.

Καθαρίζετε τα μήλα, αφαιρείτε τα σπόρια και τα ριζώνετε στο μπλέντερ μαζί με το κρεμμύδι, το σκόρδο, το λάδι και το tabasco.

Τοποθετείτε τους κύβους από μάνγκο στο πιάτο και πάνω τις φέτες από τον τόνο.

Περιχύνετε με τη σάλτσα μαγιονέζας.

Αναμιγνύετε τα σαλατικά με τη σάλτσα μήλου και συνοδεύετε τη σαλάτα.



## 15. Τόνος με λεμόνι και κάρπαρη

Executive Chef Κυριάκος Κυριάκου

### ΥΛΙΚΑ

- 500 gr τόνος
- Χυμός λεμονιού από 2 λεμόνια
- Φέτες λεμονιού από 1 λεμόνι
- ½ φλιτζάνι τσαγιού κάρπαρη
- Αλάτι
- Πιπέρι μαύρο
- 1 φλιτζάνι τσαγιού κρασί άσπρο
- 1/4 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- 100 gr αλεύρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τον τόνο σε μικρά φιλετάκια και τον μαρινάρετε για 12 περίπου ώρες σε χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο. Τον αλευρώνετε και τον τσιγαρίζετε σε ψηλή θερμοκρασία. Τοποθετείτε μέσα στο τηγάνι και τις φέτες από το λεμόνι για να τσιγαριστούν.

Στη συνέχεια προσθέτετε την κάρπαρη, το χυμό λεμονιού και το άσπρο κρασί. Αλατοπιπερώνετε και το αφήνετε να κατασθηνεί. Το αλεύρι θα βοηθήσει στη δημιουργία μιας ωραίας και παχύρρευστης σάλτσας. Σερβίρετε με ρύζι.

Όσοι δεν είναι λάτρεις των ξινών/λεμονάτων γεύσεων μπορούν να αντικαταστήσουν τον χυμό λεμονιού με χυμό πορτοκάλη.



## 16. Τόνος με σάλτσα σόγιας και σουσάμι

*Executive Chef Κυριάκος Κυριάκου*

### ΥΛΙΚΑ

- 500 gr τόνο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 70 ml σπασμέλαιο
- 50 ml ελαιόλαδο
- 120 ml σάλτσα σόγιας
- 100 gr ρίζες φασολιών (bean sprouts)
- 50 gr σουσάμι
- 80 gr καρότο
- 80 gr μανιτάρια

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τον τόνο σε μικρά φιλετάκια και τον μαρινάρετε για 12 περίπου ώρες σε σάλτσα σόγιας και ελαιόλαδο. Πρώτα ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα τσιγαρίζετε με το σπασμέλαιο και το ελαιόλαδο. Τα ανακατεύετε μέχρι να αποκτήσουν ροδοκόκκινο χρώμα. Κόβετε το καρότο σε σχήμα και μέγεθος σπιρτόξυηου και τα τοποθετείτε μέσα στο τηγανάκι μαζί με τις ρίζες φασολιών και τις φέτες με τα μανιτάρια.

Στη συνέχεια τοποθετείτε τον τόνο πάνω στα ήδη τσιγαρισμένα λαχανικά και τσιγαρίζετε σε ψηλή φωτιά. Δεν χρειάζεται πάρα πολύ ψήσιμο. Τελειώνετε τη συνταγή με τη σάλτσα σόγιας και το σουσάμι. Τα αφήνετε σε ψηλή θερμοκρασία για περίπου δυο λεπτά και είναι έτοιμα.



Σερβίρεται με ρύζι ή κινέζικα νούντολης. Ο φρέσκος τόνος συνήθως σερβίρεται ωμός από μέσα. Αν δεν θέλετε να τον σερβίρετε ωμό μπορείτε να τον ψήσετε τελείως.

## 17. Τόνος στον φούρνο με χόρτα και μπαχαρικά

Σπύρος Φλοκκάς – Εστιατόριο Ριθία, Παραλίμνι

### ΥΛΙΚΑ

- 250 – 300 gr φιλέτο τόνου
- Καρότο
- Κρεμμύδι
- Σέλινο
- Μαϊντανό
- 1-2 σκελίδες σκόρδο
- 3 μέτριες πατάτες
- Πιπέρι
- Αλάτι
- Δάφνη
- Ρίγανη
- Λίγο ελαιόλαδο
- Λίγο νερό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε τον τόνο σε ταψί. Από πάνω κόβετε το καρότο, το κρεμμύδι και τις ντομάτες σε φέτες, το σέλινο, τις πατάτες σε κύβους, το σκόρδο και τον μαϊντανό. Προσθέτετε λίγο ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι, τη δάφνη, τη ρίγανη και το νερό.

Σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε σε μέτριο φούρνο (150 ° - 180 °C) για περίπου μια ώρα.



## 18. Φιλέτο τόνου στον φούρνο με ντομάτες και ελιές

*Executive Chef Σάββας Σάββα, Ξενοδοχείο AMATHUS, Λεμεσός  
(4 Μερίδες)*

### *ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ*

- 30 gr ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κλωνί δεντρολίβανο
- Μισό κουταλάκι ξεφυλλισμένα φύλλα θυμαριού
- 10 φύλλα φρέσκου βασιλικού

### *Παρασκευή μαρινάδας και φιλέτων*

Αναμιγνύετε σε λεκάνη όλα τα υλικά για μαρινάδα και μαρινάρετε 4 φιλέτα (περίπου 200 gr το ένα) τόνου για 3-4 ώρες. Μετά τα ροδίζετε σε καυτό τηγάνι. Τα βάζετε σε πιατέλα.

### *ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ*

- 1 κιλό ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες
- 25 gr πάστα ντομάτας
- 1 κουταλάκι γλυκού ζάχαρη
- 1 κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 70 gr μαύρες ελιές κομμένες σε ροδέλες
- 30 gr κάππαρη (κουτρούβι)
- 4 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 15 gr βαθσαμικό ξίδι
- 30 gr ελαιόλαδο
- 40 ml λευκό κρασί



- Αλάτι και πιπέρι

### *Παρασκευή σάλτσας*

Σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο ελαιόλαδο και αφού ροδοκοκκινίσουν προσθέτετε την πάστα ντομάτας και τη ζάχαρη. Μετά προσθέτετε τις ψιλοκομμένες ντομάτες και το άσπρο κρασί και το αφήνετε σε σιγανή φωτιά να καταστηθεί. Αφού καταστηθεί προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά.

### *Τελική παρασκευή και σερβίρισμα*

Τοποθετείτε τον τόνο σε ταψί, τον περιχύνετε με τη σάλτσα και τον ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 15 - 20 λεπτά. Σερβίρετε με ρύζι και πράσινη σαλάτα.

## 19. Τόνος σουβλάκι μαριναρισμένος με σάλτσα σόγιας

Executive Chef Σάββας Σάββα, Ξενοδοχείο AMATHUS, Λεμεσός

(5 Μερίδες)

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό τόνο κομμένο σε κύβους
- 3 κουταλιές της σούπας ξηρό σέρι
- 2 κουταλιές της σούπας βαλσαμικό ξίδι
- 1 κουταλάκι γλυκού τριμμένο τζίντζερ (πιπερόριζα)
- 1/3 φλιτζανιού τσαγιού σάλτσα σόγιας
- 3 κουταλάκια γλυκού σουσαμέλαιο
- 1 κουταλάκι γλυκού μαύρη ζάχαρη
- 4 κουταλάκια γλυκού μέλι
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι γλυκού κοπανισμένο ξηρό κόλιανδρο



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύετε σε λεκάνη όλα τα υλικά και μαρινάρετε τον τόνο για 3 - 4 ώρες σε ψυγείο. Τον περνάτε σε ξυλιάκια και τον ψήνετε στη σχάρα ή στα κάρβουνα (προσοχή να μην ψηθεί πολύ γιατί θα στεγνώσει). Σερβίρεται με ρύζι και πράσινη σαλάτα.

## 20. Τόνος «σαλαμούρα»

Κοσμάς Μουθαζήμης, Παραλίμνι

### ΥΛΙΚΑ

- Τόνος

Για κάθε 1 κιλό τόνο:

- 3/4 ποτηριού λεμόνι
- 3/4 ποτηριού ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- Λίγο μαϊντανό
- Λίγο αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τυλίγετε τον τόνο σε αλουμινόχαρτο αφού του βάλιετε λίγο λαδοκέμονο. Ψήνετε στα κάρβουνα για 25 λεπτά περίπου. Τον βγάζετε και τον ριζώνετε με ένα πιρούνι όσο περισσότερο μπορείτε.

Ακοιούθως ανακατεύετε όλα τα υπόλοιπα υλικά μαζί στο μπλέντερ και τα προσθέτετε στο ψάρι, το οποίο έχετε ήδη ριώσει.

Σερβίρεται σε πιάτο μόνος του ή σε πίτα με ντομάτα, μαρούλι, αγγουράκι και salad sauce.



## 21. Τόνος με σάλτσα ντομάτας και αντσούγιες

Ανθή Πέτρου, Λευκωσία

### ΥΛΙΚΑ

- 4 φέτες τόνου
- 1 κιλό ξεφλουδισμένες ντομάτες ή  
2½ ποτήρια ντομάτα κονσέρβας
- 1½ ποτήρι ελιές πράσινες
- 4 φιλέτα αντσούγιας
- Κάππαρη
- 4 κουταλιές ξηρό άσπρο κρασί
- Μαϊντανός
- Αλάτι και πιπέρι
- Ελαιόλαδο



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε βαθύ αντικολλητικό τηγάνι το λάδι και προσθέστε τον τοματοποητό, τις πράσινες ελιές κομμένες σε μικρά κομματάκια, την κάππαρη, τις αντσούγιες και τα ψήνετε για 5 λεπτά. Προσθέστε ένα ποτήρι ζεστό νερό και συνεχίζετε το ψήσιμο για 20 λεπτά μέχρι η σάλτσα να αρχίσει να πήζει. Βάζετε μέσα τις φέτες του τόνου και το λευκό κρασί και ψήνετε για ακόμη 15-20 λεπτά. Πριν σβήσετε τη φωτιά προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι και τον μαϊντανό.

## 22. Τηγαντός τόνος με σάλτσα

Ματθαίος Κολλοκασίδης, Ξυλοφάγου

### ΥΛΙΚΑ

- Τόνος
- Αλεύρι
- Ελαιόλαδο

### Για τη σάλτσα

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 πράσινη ντομάτα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- ½ δέσμη μαϊντανό
- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 1 πρέζα άσπρο πιπέρι
- 50 ml φρέσκο χυμό λεμονιού

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τον τόνο σε μικρά κομμάτια περίπου 1½ – 2 εκατοστά. Τα αλευρώνετε καλά και τα τηγανίζετε σε



ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν.

Στο μεταξύ φτιάχνετε την κρύα σάλτσα αφού ψιλοκόψετε και ανακατέψετε όλα τα υλικά μαζί.

Περιχύνετε το ψάρι με τη σάλτσα ή βάζετε τη σάλτσα στο πιάτο και τοποθετείτε το ψάρι από πάνω. Γαρνίρετε με μαϊντανό.

## 23. Τόνος τουρσί

Ματθαίος Κολλοκασίδης, Ξυλοφάγου

### ΥΛΙΚΑ

- Τόνος
- 2 ποτήρια νερό
- 2 ποτήρια ξίδι άσπρο
- 2 γεμάτες κουταλιές σούπας αλάτι
- 1 κουταλιά σούπας φρέσκους πιπερόκοκκους (πράσινους, κόκκινους)
- Φρέσκο άνηθο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε σε μια γυάλινη κατσαρόλα με πάμα όλα τα υλικά εκτός από το ψάρι και τον άνηθο. Αφού ζεσταθούν, ρίχνετε μέσα το ψάρι μαζί με τα κλωνάρια του άνηθου και κατεβάζετε από τη φωτιά. Αφήνετε ανοικτή την κατσαρόλα μέχρι να κρυώσει.

Όταν κρυώσει, την τοποθετείτε στο ψυγείο. Μπορείτε να το σερβίρετε την επόμενη ημέρα με φρέσκο ξεφλουδισμένο κορμό σέλιου και μαύρες φρυγανιές. Γαρνίρετε με ντοματάκια cherry.



## 24. Τόνος γιαχνί

Μαρία Κύπρου

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα 1 ποτήρι ελαιόλαδο. Καθαρίζουμε 5-6 μεγάλα κρεμμύδια και τα βάζουμε στη φωτιά μέχρι να κοκκινίσουν καλά. Βγάζουμε τα κρεμμύδια και τηγανίζουμε ελαφρώς τις φέτες τόνου. Τις βγάζουμε και βάζουμε πίσω τα κρεμμύδια. Ακολούθως προσθέτουμε 5-6 ντομάτες (ξεφλουδισμένες) τριμμένες, πιπέρι μαύρο και αλάτι. Τα αφήνουμε για 15 λεπτά να ψηθούν σε χαμηλή φωτιά και προσθέτουμε τις φέτες τόνου. Τα αφήνουμε να ψηθούν για 15 λεπτά σε σιγανή φωτιά.

## 25. Τόνος στα κάρβουνα με πιπεριά

Μαρία Κύπρου

Μαρινάρουμε τις φέτες τόνου σε ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι μαύρο και λεμόνι.

Ανοίγουμε τις πιπεριές (λεπτές κυπριακές) και τις τοποθετούμε μια στρώση στη σχάρα. Τοποθετούμε τον τόνο πάνω στις πιπεριές και βάζουμε δεύτερη στρώση πιπεριές πάνω στον τόνο για να τον σκεπάσουμε. Κλείνουμε τη σχάρα και την τοπο-

θετούμε 10-15 εκατοστά πάνω από τα αναμμένα κάρβουνα. Την γυρίζουμε συχνά. Όταν οι πιπεριές ψηθούν με πολλή κηλίδα καμένες καφέ-μαύρου χρώματος, ο τόνος είναι ψημένος. Η πιπεριά του δίνει μια ευχάριστη γεύση, τον προστατεύει από το στέγνωμα για να μείνει μαλακός ο τόνος και όταν ψηθεί καλά η πιπεριά είναι ένδειξη ότι ο τόνος είναι ψημένος.

## 26. Τόνος με μαγιονέζα

Μαρία Κύπρου

Βράζουμε τα κομμάτια τόνου σε ένα δοχείο με νερό και ελάχιστο αλάτι για 15-20 λεπτά. Μετά διασπούμε με τα χέρια τα ψημένα κομμάτια τόνου. Προσθέτουμε ωμά κρεμμύδια ψιλοκομμένα και μαϊντανό ψιλοκομμένο. Προσθέτουμε μαγιονέζα (ανάλογα με τα γούστα μας) και τα ανακατεύουμε.

## 27. Τόνος σχάρας μεξικάνικος

### ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό φιλέτο τόνου
- 2 κουταλάκια γλυκού μουστάρδα Dijon
- 1/3 ποτηριού λάιμ
- 1/4 κουταλιού της σούπας αλάτι
- 3 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 2 κουταλιές της σούπας λάδι
- 1/4 ποτηριού μπύρα
- 1 αβοκάντο κομμένο σε λωρίδες
- 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- ½ κουταλάκι γλυκού κύμινο (αρτισιά)
- Πιπέρι
- Σάλτσα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε τον τόνο με κρύο νερό και αφήνετε να στεγνώσει. Αναμιγνύετε τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από τη σάλτσα και το αβοκάντο, και τα ρίχνετε πάνω από τον τόνο. Σκεπάζετε και βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα, κατά την οποία γυρίζετε τον τόνο μια φορά. Καθώς ο τόνος μαρινάρεται ετοιμάζετε τη σάλτσα.

### Υλικά για σάλτσα

- 2 μέτριες ντομάτες ξεφλουδισμένες
- 2-3 σταγόνες Tabasco sauce
- 1/4 του ποτηριού κόκκινο κρεμμύδι κομμένο
- 3 κουταλιές της σούπας πράσινο chilly
- Αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί και τα αφήνετε στο μπλέντερ. Τα αφήνετε όλα σε θερμοκρασία δωματίου ή στο ψυγείο για 15-20 λεπτά για να δέσει η γεύση. Τα υλικά αυτά είναι αρκετά περίπου για 1-1¼ ποτηριού σάλτσα.

Τοποθετείτε τον τόνο σε λαδωμένη σχάρα, σε απόσταση 4-5 ίντσες από τα κάρβουνα, ψήνετε 4-5 λεπτά από τη μια πλευρά, γυρίζετε, αλείφετε με μαρινάδα και ψήνετε για ακόμα 4-5 λεπτά ή μέχρι να κόβεται ο τόνος, όταν δοκιμάσετε με ένα πιρούνι.

Σερβίρετε τοποθετώντας τον τόνο σε πιάτο και βάζοντας από πάνω τις φέτες αβοκάντο και τη σάλτσα.



