



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

# Συνταγές με ψάρια υδατοκαλλιέργειας

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
Τμήμα Αλιείας και Θαλασσίων Ερευνών



Γ.Τ.Π. 48/2017 – 500 ISBN 978-9963-50-259-2  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας

Συνταγές με ψάρια

υδατοκαλλιέργειας

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
Τμήμα Αλιείας και Θαλασσίων Ερευνών



*Συσκευασία 8 π.μ.*



*Εξαλίευση 6 π.μ.*



*Εμπορία 10 π.μ.*

## Η διατροφική αξία των ψαριών

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν τροφή με υψηλή διατροφική αξία και ιδιαίτερη γεύση, που είναι στενά συνδεδεμένη με την παράδοση της χώρας μας. Βρίσκονται στην πυραμίδα της υγιεινής διατροφής και η κατανάλωσή τους συστήνεται δυο με τρεις φορές την εβδομάδα.

Τα ψάρια και τα θαλασσινά είναι πολύτιμη πηγή πρωτεϊνών. Το λίπος των ψαριών και των θαλασσινών είναι υψηλής διατροφικής αξίας αφού είναι πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν ευεργετική επίδραση στον οργανισμό μας. Προστατεύουν την καρδιά, προστατεύουν από καρκίνο του προστάτη και του πνεύμονα, βοηθούν στην πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων και του σακχαρώδη διαβήτη, ελαττώνουν την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη του αίματος, προλαμβάνουν τον πρόωρο τοκετό ενώ έχουν και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες.

Εκτός από την παροχή αμινοξέων και λίπους τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν πλούσιες πηγές βιταμινών και ιχνοστοιχείων όπως βιταμίνη 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.

Από θρεπτικής άποψης τα ψάρια υδατοκαθλιέργειας έχουν ίδια ποσότητα και ποιότητα πρωτεϊνών όπως και τα άλιθα ψάρια.

## Ψάρια υδατοκαθλιέργειας

Τα ψάρια υδατοκαθλιέργειας είναι υγιεινά και εύγευστα. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που είναι τόσο νόστιμα: α) εκτρέφονται κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες, β) τρέφονται με φυσικές ουσίες, επιλεγμένες σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς και γ) φτάνουν στο τραπέζι μας φρέσκα λίγες ώρες μετά την εξαλίευση.

Μαγειρεύονται με τρεις βασικούς τρόπους: α) στον φούρνο, β) στη σχάρα και γ) βραστά. Εύκολο ψήσιμο που χρειάζεται όμως προσοχή.

Στην έκδοση αυτή Κύπριοι σεφ μάς προτείνουν νέους τρόπους μαγειρέματος με γούστο και φαντασία.

## 7 εύκολα βήματα για να καθαρίσετε το ψάρι

Για να μαγειρέψετε οποιοδήποτε τύπο ψαριού συστήνεται το καθάρισμά του. Ακολουθήστε τα πιο κάτω απλά και γρήγορα βήματα για σωστό ψήσιμο και σίγουρη απόλαυση της πραγματικής του γεύσης.

1. Κόβετε τα πλευρικά πτερύγια.
2. Καθαρίζετε τα ραχιαία πτερύγια.
3. Καθαρίζετε τα κάτω πτερύγια.
4. Απολεπίζετε το ψάρι χρησιμοποιώντας μαχαίρι αρχίζοντας από την ουρά προς το κεφάλι.
5. Κάνετε μια τομή 2-3 εκατοστά στο ύψος των εντοσθίων.
6. Με τον δείκτη του χεριού σας αφαιρείτε τα εντόσθια της κοιιλιάς.
7. Ανοίγοντας το βραγχιακό επικάλυμμα αποκόπτετε τα βράγχια στα δυο, το σημείο που ενώνονται με το σώμα του ψαριού.

*Σημείωση: Σε περίπτωση που το ψάρι που θα μαγειρέψετε είναι πέστροφα, παραλείψετε το τέταρτο βήμα.*



## Περιεχόμενα

Συνταγές	Σελίδες
1. Τσιπούρα στον φούρνο .....	7
2. Φιλέτα τσιπούρας στη σχάρα .....	8
3. Φιλέτο λαβράκι με σάλτσα βουτύρου .....	9
4. Γαρίδες ιχθυοκαλλιέργειας γιουβέτσι .....	10
5. Τσιπούρα πανέ .....	11
6. Τσιπούρα στη σχάρα με σάλτσα από λεμόνι, βασιλικό και ροστές πιπεριές .....	12
7. Λαβράκι με pesto βασιλικού, κολλοκυθάκια και καρότα .....	13
8. Τσιπούρα ψητή με σάλτσα μαϊντανού και βουτύρου .....	14
9. Λαβράκι ή τσιπούρα στον φούρνο και πουρέ από φασόλια .....	15
10. Λαβράκι ή τσιπούρα στον φούρνο και ρύζι καστανό .....	16
11. Γαρίδες σαγανάκι .....	17
12. Μιλφείιγ με λαβράκι και σορλομό .....	18
13. Πέστροφα σοτέ με φουντούκια .....	19
14. Γαρίδες σαγανάκι .....	20
15. Πέστροφα με λαδοθήμονο και πιπεριές .....	21
16. Λαβράκι με ντομάτα, μαύρες ελιές και ελαιόλαδο .....	22
17. Πέστροφα με σάλτσα από αρωματικά βότανα και κάππαρη .....	23
18. Γαρίδες μεγάλης με αρωματισμένα χόρτα σχάρας και σάλτσα ντομάτας και σκόρδο .....	25
19. Φιλέτο τσιπούρας με τραγανιστή σαλάτα και σάλτσα σαμπάνιας και λεμονιού .....	27
20. Κτένια σε πατάτα πουρέ και γαρίδες σε σπανάκι με herb sauce .....	28
21. Φιλέτο λαβράκι με κρούστα ελιάς, πατάτες με βασιλικό και κόλιαντρο και καραμελωμένα κρεμμύδια .....	29
22. Σαγανάκι μικρολίμανο .....	30
23. Λαβράκι με φασολάκι και πατάτες .....	31
24. Τσιπούρα με φέτα τυλιγμένη σε αμπελόφυλλα .....	32
25. Γαρίδες με σάλτσα ούζου και άνηθο .....	32





## 1. Τσιπούρα στον φούρνο

Σάνδρη Λυσάνδρου

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 τσιπούρα 400 γρ. περίπου σε όποιο μέγεθος την θέλετε
- αλάτι
- ½ κρεμμύδι πιο μικρό από μέτριο κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2½ - 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- λαδολέμονο μέσα στο οποίο θα ρίξετε σκόρδο λιωμένο και λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε την τσιπούρα από τα ήλια, τα έντερα και τα βράγχια και την πλένετε καλά. Κατόπιν την αλατίζετε και χωρίς να της στύψετε ρεμόνι, κάνετε το εξής: κόβετε ένα μεγάλο κομμάτι αλουμινόχαρτο για να τυλιχτείτε μέσα το ψάρι. Επίσης, κόβετε ένα μακρόστενο κομμάτι αντικολλητικό χαρτί με διαστάσεις 25X11 εκ. περίπου. Πρώτα απλώνετε το αλουμινόχαρτο στον πάγκο εργασίας και στο κέντρο του βάζετε το αντικολλητικό χαρτί. Σκορπίζετε 1-1½ κουταλιά ελαιόλαδο πάνω στο χαρτί και από πάνω βάζετε το ψάρι. Κατόπιν, βάζετε στο άνοιγμα της κοιλιάς 3-4 φετίτσες κρεμμύδια και 1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο. Ύστερα, σκορπίζετε πάνω από το ψάρι την υπόλοιπη 1-1½ κουταλιά ελαιόλαδο και κλείνετε το αλουμινόχαρτο ως εξής: Σηκώνετε τις δύο μεγάλες πλευρές προς τα πάνω και τις ενώνετε. Κατόπιν, τυλίγετε προς τα κάτω σε ρολό. Όμως, προσέξτε να μην αγγίζουν το ψάρι. Τέλος, γυρίζετε προς τα μέσα και τις άλλες δυο άκρες της στενής πλευράς του ασημόχαρτου προσέχοντας πάντοτε να μην αγγίζουν πάνω στο ψάρι.

Τοποθετείτε το τυλιγμένο ψάρι σε ταψί ή πυρέξ και το ψήνετε σε μέτριο και ήδη προθερμασμένο φούρνο για



15-25 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει. Ανοίγετε λίγο το αλουμινόχαρτο για να δείτε αν είναι ψημένο, και αν δεν είναι, το ξανακλείνετε. Όταν το ψάρι ψηθεί, ανοίγετε το αλουμινόχαρτο και με φτυαράκι το μεταφέρετε προσεκτικά σε πιατέλα σερβιρίσματος.

Το ανοίγετε στη μέση, αφαιρείτε τα κόκαλα και το περιχύνετε με ελαιόλαδο.

### Σημείωση:

*Με τον ίδιο τρόπο, αντί τσιπούρα μπορείτε να ψήσετε οποιοδήποτε άλλο είδος ψαριού π.χ. λαυράκι ή πέστροφα.*

*Στην περίπτωση της πέστροφας, όμως, επειδή έχει γλίνα θα πρέπει να κάνετε το εξής: Την βάζετε σε μεγάλο δοχείο, της σκορπίζετε χοντρό αλάτι από την πάνω πλευρά και με χέρι που φορά γάντι την τρίβετε έτσι ώστε να φύγει η γλίνα. Επαναλαμβάνετε το ίδιο και από την άλλη πλευρά. Κατόπιν την πλένετε.*

## 2. Φιλέτα τσιπούρας στη σχάρα

Σεφ Παναγιώτης Λουκάς, Ξενοδοχείο Hilton - Λευκωσία

### ΥΛΙΚΑ:

- 8 φιλέτα τσιπούρας
- 30 ml ελαιόλαδο
- 30 ml κρασί άσπρο ξηρό
- λίγο χυμό λεμονιού
- λίγο θαυμαρί φρέσκο
- πιπέρι μαύρο χοντροαλεσμένο
- αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χαράζετε τα φιλέτα και τα τοποθετείτε σε πυρίμαχο σκεύος μαζί με τα υπόλοιπα υλικά, πάντα με το δέρμα προς τα πάνω. Τα ψήνετε στη σχάρα περίπου για 8 λεπτά. Ακολουθώντας, περικύνετε τα φιλέτα με το ζουμί που έχει μείνει στο σκεύος σας.

Σερβίρετε με βρασμένα λαχανικά και πατάτες βραστές.



### 3. Φιλέτο λαβράκι με σάλτσα βουτύρου

Σεφ Παναγιώτης Λουκάς, Ξενοδοχείο Hilton - Λευκωσία

#### ΥΛΙΚΑ:

- 8 φιλέτα λαβράκι
- 50 γρ. κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες
- 80 γρ. κουντούβι
- λίγο θυμάρι
- λίγα φύλλα βασιλικού ψιλοκομμένα
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 250 γρ. βούτυρο
- 60 ml λευκό ξηρό κρασί
- χυμό λεμονιού
- λίγο λασμαρί φρέσκο
- αλάτι - πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το μισό βούτυρο να λιώσει σε αντικολλητικό τηγάνι και αφού χαράξετε τα φιλέτα, τα αλατίζετε, τα αλευρώνετε και τα τηγανίζετε. Ακολουθώς τα βγάζετε και στο ίδιο τηγάνι σωτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι. Προσθέτετε το κουντούβι, αφού το ξεπλύνετε, το



θυμάρι, το κρασί, τον χυμό λεμονιού και μετά το υπόλοιπο βούτυρο σταδιακά μέχρι να δέσει η σάλτσα σας. Στο τέλος, προσθέτετε τον βασιλικό, τον μαϊντανό, τις ντομάτες και διορθώνετε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρετε τα φιλέτα αφού τα περιχύσετε με τη σάλτσα, με λαχανικά και πατάτες βραστές ή πάνω σε σαλάτα με διάφορα μαρούλια.

Σερβίρετε δύο φιλέτα ανά μερίδα.

## 4. Γαρίδες Ιχθυοκαλλιέργειας Γιουβέτσι

Σεφ Παναγιώτης Λουκάς, Ξενοδοχείο Hilton - Λευκωσία

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό γαρίδες
- 400 γρ. ντομάτες ώριμες
- 100 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- λίγο θυμάρι φρέσκο
- 1 φύλλο δάφνης
- 50 ml ούζο
- 50 ml ελαιόλαδο
- 50 ml λευκό ξηρό κρασί
- 300 γρ. τυρί φέτα
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι - πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σοτάρете τις γαρίδες με το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη δάφνη και το θυμάρι. Προσθέτετε τις ντομάτες αφού τις ξεφλουδίσετε και τις ψιλοκόψετε. Ακολουθώσ το ανάβετε με ούζο και το σβήνετε με κρασί. Προσθέτετε τον μαϊντανό. Αφήνετε λίγο τη σάλτσα σας να δέσει και βάζετε τις γαρίδες με τη σάλτσα σε πυρίμαχο σκεύος. Βάζετε από πάνω τη φέτα τριμμένη και κοκκινίζετε στη σχάρα ή σε προθερμασμένο φούρνο.

Σερβίρετε το γιουβέτσι με ρύζι πιλάφι.



## 5. Τσιπούρα πανέ

*Σεφ Φάνος Φιλοθέου, Ξενοδοχείο Cleopatra - Λευκωσία*

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 τσιπούρα
- 2 ποτήρια αλεύρι
- 2 κουταλιές σουπας λιάδι
- νερό (όσο πάρει)
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 αυγό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το αλεύρι σε μια λεκάνη, μετά το λιάδι, και σιγά-σιγά το νερό ώστε να κάνετε μια απλή ζύμη. Ανοίγετε τη ζύμη σας και τοποθετείτε την ήδη αλατισμένη τσιπούρα μέσα. Την τυλίγετε προσεκτικά και την τοποθετείτε σε ταψί. Αλείφετε τη ζύμη με το αυγό και τη βάζετε σε φούρνο στους 180 °C περίπου, μέχρι να ροδοκοκκινίσει η ζύμη. Όταν ροδοκοκκινίσει κόβετε τη ζύμη από πάνω και η τσιπούρα είναι έτοιμη.



## 6. Τσιπούρα στη σχάρα με σάλτσα από λεμόνι, βασιλικό και ροστές πιπεριές

Σεφ Χάρης Ηρακλέους

### ΥΛΙΚΑ:

- 3 μεγάλες κόκκινες γλυκές πιπεριές
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο βασιλικό
- 3 κουταλιές της σούπας νερό
- 2 κουταλιές της σούπας ξίδι βαλσάμικο
- 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κουταλάκια γλυκού ξύσμα από λεμόνι
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα φρεσκοαλεσμένο πιπέρι
- 4 φιλέτα τσιπούρα (180 γρ.)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε τον φούρνο σας (στη σχάρα).

Κόβετε τις πιπεριές στη μέση. Αφαιρείτε τους σπόρους και από τα δυο μέρη. Τοποθετείτε τις πιπεριές με τη φλούδα προς τα επάνω σε ένα αντικολλητικό σκεύος και πιέζετε με την παλάμη προς τα κάτω. Τοποθετείτε στον φούρνο για περίπου 12 λεπτά ή μέχρι να μαυρίσει η φλούδα. Αφαιρείτε τις πιπεριές από το σκεύος και τις τοποθετείτε μέσα σε νάιλον σακουλάκι. Σφραγίζετε το σακουλάκι και το αφήνετε για περίπου 15 λεπτά. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσετε να αφαιρέσετε την καμένη φλούδα, σκουπίζοντας με ένα χαρτί ή μια πετσέτα. Κόβετε τις πιπεριές σε λωρίδες 2 εκατοστά.

Τοποθετείτε τον ψιλοκομμένο βασιλικό και τα υπόλοιπα 6 υλικά (βασιλικό μέχρι και το πιπέρι) σε μέτριο πηλαστικό μπολ και τα ανακατεύετε καλά. Τοποθετείτε



τις κομμένες πιπεριές. Ανακατεύετε καλά και αφήνετε στην άκρη για 1 ώρα. Σουρώνετε τις πιπεριές αληιά φυλάγετε τη μαρινάδα.

Προθερμάνετε τον φούρνο σας (στη σχάρα).

Αλείψετε τα φιλέτα ψαριού με τη μαρινάδα που φυλάξατε από πριν. Τα τοποθετείτε σε αντικολλητικό ταψί και ψήνετε την κάθε πλευρά για περίπου 5 λεπτά. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος αλείψετε τα ψάρια με την υπόλοιπη μαρινάδα.

Σε 4 πιάτα μοιράζετε σε ίση ποσότητα το μείγμα πιπεριών. Τοποθετείτε το φιλέτο τσιπούρας και το συνοδεύετε με λίγη πατάτα πουρέ του φούρνου ή ακόμα και ρύζι.

Η συνταγή αυτή μπορεί να γίνει ακόμα και στον φούρνο ή για ακόμα καλύτερη γεύση στα κάρβουνα.

## 7. Λαβράκι στον φούρνο με πέστο βασιλικού, κολλοκυθία και καρότα

*Σεφ Χάρης Ηρακλέους*

### ΥΛΙΚΑ:

- 4 φιλέτα λαβράκι (200 γρ.)
- 1 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- ½ κουταλάκι γλυκού φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 3 κουταλάκια γλυκού πέστο βασιλικού
- 2 καρότα τριμμένα
- 2 κολλοκύθια μέτρια, τριμμένα
- 2 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 4 κουταλιές της σούπας λευκό κρασί

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.

Κόβετε 4 κομμάτια αλουμινόχαρτο, 30 εκ. το καθένα, και τα τοποθετείτε στον πάγκο εργασίας σας. Αλείψετε με μαγειρικό λάδι.

Τοποθετείτε στο μέσο του αλουμινόχαρτου το κάθε ψάρι. Αλατοπιπερώνετε. Αλείψετε το κάθε ψάρι με τη σάλτσα πέστο βασιλικού και τοποθετείτε το τριμμένο καρότο και κολλοκύθι. Αλατοπιπερώνετε ξανά, μαζεύετε τις άκρες του αλουμινόχαρτου κοντά στο ψάρι και



περιθούζετε το ψάρι με λίγο λάδι και κρασί. Κλείνετε τις άκρες πιέζοντας για να δημιουργήσετε ένα κλειστό πακέτο.

Ψήνετε στον φούρνο για περίπου 15 λεπτά. Ανοίγετε τα πακέτα και τοποθετείτε τα ψάρια σε πιάτα με μια σπάτουλα και περιχύνετε το ψάρι με το ζουμί που περίσσεψε από το ψήσιμο.

Σερβίρετε με πατάτα ή ρύζι.

## 8. Τσιπούρα ψητή με σάλτσα μαϊντανού και βουτύρου

*Σεφ Χαράλαμπος Γιάγκου, Ξενοδοχείο Phaethon Beach Hotel – Πάφος*

### ΥΛΙΚΑ:

- 2 τσιπούρες (250 γρ.)
- 10 ml ελαιόλαδο
- 10 ml λεμονοχυμού
- αλάτι

### Για τη σάλτσα:

- 100 γρ. βούτυρο
- 1 ποτήρι λευκό κρασί
- 20 γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- ½ ποτήρι κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μαρινάρετε το ψάρι με το αλάτι, τον λεμονοχυμό και το ελαιόλαδο. Το βάζετε σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά.

Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τη σάλτσα ως εξής:

Βάζετε το κρασί, το κρεμμύδι και το αλάτι να βράσουν,



προσθέτετε την κρέμα, βράζετε για 5 λεπτά και προσθέτετε το βούτυρο. Αφήνετε να δέσει λίγο, προσθέτετε τον μαϊντανό και χτυπάτε στο μπλέντερ.

Ανοίγετε τη ψημένη τσιπούρα, αφαιρείτε τα κόκαλα, τοποθετείτε σε πιατέλα και βάζετε από πάνω τη σάλτσα.

Σερβίρετε με πατάτες βραστές και σπανάκι.



## 9. Λαβράκι ή τσιπούρα στον φούρνο

### και πουρέ από φασόλια

Σεφ Έλενα Στασινού

#### ΥΛΙΚΑ:

- 1-2 κιλά λαβράκι ή τσιπούρα ολόκληρα ή κομμένα σε φέτες
- 2-3 κρεμμύδια σε ροδέλες
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λευκό κρασί
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού τριμμένη ντομάτα
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού νερό
- ½ φλιτζάνι του τσαγιού φρυγανιά τριμμένη
- 7-10 κλώνοι μαϊντανός χοντροκομμένος
- 2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά της σούπας θυμάρι ξερό ή χλωρό
- 1 λεμόνι (τον χυμό)
- αλάτι - πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Λαδώνετε με λίγο λάδι ένα ταψί. Στρώνετε τα κρεμμύδια, τον μαϊντανό και το σκόρδο. Τοποθετείτε πάνω στα υλικά το ψάρι και αφού ανακατέψετε όλα τα υλικά σε ένα μπολ, εκτός της φρυγανιάς, περιχύνετε το ψάρι.

Σκεπάζετε το ταψί με καπάκι ή με αλουμινόχαρτο ερμητικά και ψήνετε στους 220 βαθμούς για μισή ώρα. Κατόπιν ξεσκεπάζετε, πασπαλίζετε με φρυγανιά το ψάρι, γυρίζετε και ψήνετε στη σχάρα ώσπου να ροδοκοκκινίσει.

### Πουρές από φασόλια

#### ΥΛΙΚΑ:

- 250 γρ. φασόλια, κατά προτίμηση γίγαντες
- 3 καρτότα ολόκληρα
- 1 κρεμμύδι ολόκληρο
- 1 φύλλο δάφνης



- 1 κουταλιά της σούπας φασκόμηλο
- 1 κύβος λαχανικών
- 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 1 φλιτζάνι του καφέ γάλα
- αλάτι - πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε τα φασόλια από το βράδυ στο νερό να φουσκώσουν. Σε μία καθαρόθα βάζετε όλα τα υλικά σε ένα λίτρο νερό να βράσουν, εκτός από το βούτυρο, το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι. Αφού βράσουν περίπου μισή ώρα (ώσπου να μαλακώσουν) σουρώστε τα αμέσως και όπως είναι ζεστά περάστε τα από την μηχανή του πουρέ.

Βάζετε το μίγμα σε ένα σκεύος, ρίχνετε το γάλα, το λιωμένο βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε μαζί με το ψάρι.

## 10. Τσιπούρα ή λαβράκι στον φούρνο και ρύζι καστανό

Σεφ Έλενα Στασινού

### ΥΛΙΚΑ:

- 1-2 κιλά ψάρι ολόκληρο
- 2-3 κρεμμύδια σε ροδέλες
- 2-3 ντομάτες σε ροδέλες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο κομμένες στη μέση
- φύλλο δάφνης (όσα τα ψάρια)
- 1 κουταλιά σούπας κύμινο
- 2 λεμόνια (τον χυμό)
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- αλάτι - πιπέρι
- φύλλο αλουμινόχαρτου, όσα τα ψάρια

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε καλά τα ψάρια, τα βρέχετε με λεμόνι, τα αλατίζετε και τα τοποθετείτε το καθένα χωριστά σε ένα φύλλο αλουμινόχαρτο. Ανοίγετε καλά την κοιλιά του ψαριού και βάζετε από δυο ροδέλες ντομάτα, κρεμμύδι, 1 φύλλο δάφνης, μισή σκελίδα σκόρδο, πασπαλίζετε με κύμινο και πιπέρι. Βάζετε και στη ράχη του ψαριού από μια ροδέλα κρεμμύδι, ντομάτα, λίγο κύμινο και από λίγο λάδι και κλείνετε ερμητικά τα αλουμινόχαρτα.

Τοποθετείτε σε ένα ταψί και ψήνετε στον φούρνο για μία ώρα στους 230 βαθμούς. Κατόπιν, ανοίγετε το αλουμινόχαρτο και τα ροδοκοκκινίζετε στη σχάρα.

Αφαιρείτε το χαρτί, σερβίρετε στο πιάτο με ρύζι και πασπαλίζετε με φρέσκο μαϊντανό.

## ΡΥΖΙ ΚΑΣΤΑΝΟ

### ΥΛΙΚΑ:

- 2 φλιτζάνια του τσαγιού ρύζι κίτρινο
- 5 φλιτζάνια του τσαγιού νερό
- ½ φλιτζάνι του καφέ λάδι
- ½ φλιτζάνι του τσαγιού μικρές γαρίδες καθαρισμένες



- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ½ κουταλιά της σούπας κύμινο
- 1 φύλλο δάφνης
- κύβος λαχανικών
- λίγο αλάτι και πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε ένα σκεύος βάζετε το λάδι και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι με το σκόρδο, ώσπου να γίνει καστανό. Προσθέτετε το νερό, τον κύβο λαχανικών, το κύμινο, τη δάφνη, το αλάτι και το πιπέρι. Όταν βράσουν (το νερό θα έχει σκούρο χρώμα), ρίχνετε τις γαρίδες και το ρύζι και βράζετε για 10 λεπτά. Κατόπιν σβήνετε τη φωτιά, σκεπάζετε με ένα καπάκι και αφήνετε μέχρι να φουσκώσει το ρύζι και να απορροφήσει όλο το νερό.

Σερβίρετε στο πιάτο με το ψάρι και γαρνίρετε με μαϊντανό.

## 11. Γαρίδες σαγανάκι

Σεφ Έλενα Στασινού

### ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό γαρίδες
- ½ ποτήρι λάδι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 5-6 κλωνάρια μαϊντανό
- 1 ποτήρι συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας
- 200 γρ. φέτα
- αλάτι - πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αρχικά πλένετε και σουρώνετε τις γαρίδες, κατόπιν βράζετε για 2 λεπτά και τις βγάζετε από το νερό με μια τρυπητή κουτάλα.

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι, σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ρίχνετε τον χυμό ντομάτας, το αλάτι και το πιπέρι και 2 ποτήρια ζωμό από τις γαρίδες. Βράζετε για 10 λεπτά ώσπου να δέσει η σάλτσα, ρίχνετε τις γαρίδες, ανακατεύετε ελαφρά και αφήνετε να βράσουν άλλα δέκα λεπτά. Σβήνετε τη φωτιά προσθέτετε τη φέτα σε κομμάτια και τον μαϊντανό ψιλοκομμένο. Ανακινείτε το σκεύος, σκεπάζετε για 10 λεπτά μέχρι να δέσουν οι γεύσεις και σερβίρετε.



## 12. Μιλόφειγ με λαβράκι και σολομό

*Σεφ Εστιατορίου Μάρκο Πόθο, Ξενοδοχείο Holiday Inn – Λευκωσία*

### ΥΛΙΚΑ:

- 2 φιλέτα λαβράκι (70 γρ. το καθένα)
- 100 γρ. σολομός
- 100 γρ. διάφορα λαχανικά της αρεσκείας σας
- royal sauce

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψήνετε τα φιλέτα λαβράκι στη σχάρα μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Ακολούθως, τοποθετείτε ένα φιλέτο λαβράκι, τον σολομό και ξανά λαβράκι, ώστε να σχηματιστεί πύργος και τελειώνετε το ψήσιμο στον φούρνο.

Σοτάρετε τα λαχανικά και τα τοποθετείτε στο κέντρο του πιάτου σας. Πάνω από τα λαχανικά τοποθετείτε τα φιλέτα λαβράκι και τον σολομό και προσθέτετε το σος (royal sauce).

Γαρνίρετε με ξίδι βαλσάμικο και θυμάρι.



## 13. Πέστροφα σοτέ με φουντούκια

Σεφ Γιώργος Κληάνθους, Ξενοδοχείο Αjax – Λεμεσός

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 πέστροφα βάρους περίπου 300 γρ. καθαρισμένη – ξελεπιασμένη
- 30 γρ. φουντούκια
- μαϊντανός ψιλοκομμένο
- 1 λεμόνι
- 20 γρ. αλεύρι
- αλάτι – πιπέρι
- 60 γρ. βούτυρο
- λίγο σπορέλαιο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε την πέστροφα από τα λήπια και τα βράγχια και ξεπλένετε με άφθονο νερό.

Αλατοπιπερώνετε, αλευρώνετε και βάζετε στο τηγάνι το σπορέλαιο με το μισό βούτυρο για σοτάρισμα. Αφήνετε να ροδίσουν καλά σε μέτρια φωτιά περίπου 10 – 12 λεπτά.

Προσοχή να μην κάψει το βούτυρο και να μαυρίσουν.

Για έλεγχο ψησίματος μπορείτε να κάνετε μια μικρή οχισμή στο πίσω μέρος της κεφαλής εκεί που είναι πιο παχιά.

Βάζετε το υπόλοιπο βούτυρο σε τηγάνι να ροδίσει και



ρίχνετε τα φουντούκια και τον μαϊντανό με λίγο χυμό λεμονιού, ανακατεύοντας για 2 – 3 λεπτά.

### Σερβίρισμα:

Βάζετε το ψάρι σε ατομικό πιάτο και ρίχνετε το μείγμα φουντουκιών και μαϊντανού πάνω στην πέστροφα.

Διακοσμείτε με λεμόνι ροδέλα και σερβίρετε με πατάτες βραστές και λαχανικά ατμού ή χόρτα βραστά.

Ο μαϊντανός και το φουντούκι αναδεικνύει τη γεύση της φρέσκιας πέστροφας.

## 14. Γαρίδες σαγανάκι

Σεφ Γιώργος Κηλιάνθους, Ξενοδοχείο Αϊαξ – Λεμεσός

### ΥΛΙΚΑ:

- 4 – 5 γαρίδες (16/20 μέγεθος μέτριο)
- 2 – 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 2 – 3 ντομάτες ώριμες ψιλοκομμένες
- ½ κρεμμύδι μέτριου μεγέθους ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 φλιτζανάκι του καφέ λευκό ξηρό κρασί
- 75 γρ. τυρί φέτα
- ψιλοκομμένος μαϊντανός

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε και καθαρίζετε τις γαρίδες.

Σοτάρете σε μικρό τηγάνι το κρεμμύδι και το σκόρδο και αφού πάρουν χρώμα, βάζετε το κρασί και προσθέτετε τις ντομάτες και τις γαρίδες που βράστηκαν για λίγο προηγουμένως με τον μαϊντανό και το αλατοπίπερο.

Στο τέλος ρίχνετε και τη φέτα σε κομματάκια και αφήνετε να βράσουν για 10 λεπτά περίπου για να δέσει λίγο η σάλτσα.

### Σερβίρισμα:

Σερβίρετε, αν θέλετε, με ρύζι πιλάφι.



## 15. Πέστροφα με λαδοθήμονο και πιπεριές

Σεφ Σωτήρης Τρίγγος, Ξενοδοχείο Tasia Maris – Αγία Νάπα

### ΥΛΙΚΑ:

- 250 γρ. πέστροφα
- αλάτι – πιπέρι
- 1/3 κουταλάκι γλυκού θυμάρι φρέσκο
- 1/3 κουταλάκι γλυκού ρίγανη
- 1 κουτάλι της σούπας ελαιόλαδο

### Για τη σάλτσα (λαδοθήμονο):

- 50 ml ελαιόλαδο
- 25 ml χυμό λεμονιού φρέσκο
- 1 κρεμμύδι
- πιπέρι
- πιπεριά κόκκινη, κίτρινη, πράσινη (1/4 από την κάθε μια)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε την πέστροφα σε αλουμινόχαρτο, αφού την καθαρίσετε και την πλύνετε. (Πρέπει να τυλίξετε το αλουμινόχαρτο σε σχήμα οβάλ ψηλό, για να αγγίζει μόνο την επιφάνεια του ψαριού). Προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι, τη ρίγανη, το θυμάρι και το ελαιόλαδο και τα ψήνετε στο φούρνο για 20 λεπτά στους 170 °C.



### Ετοιμασία σάλτσας:

Βάζετε το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτετε τα τρία χρώματα πιπεριάς, αφού τις ψιλοκόψετε, και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι.

Βάζετε την πέστροφα στο πιάτο και περιχύνετε με τη σάλτσα.

**Σημείωση:** Στην αγορά μπορείτε να βρείτε πέστροφα καπνιστή η οποία είναι ιδιαίτερα εύγεστη. Συμπεριλάβετε την στο τραπέζι σας ως ορεκτικό (γκουρμέ) ή και μόνο ως συνοδευόμενο με λευκό κρασί.

## 16. Λαβράκι με ντομάτα, μαύρες ελιές και ελαιόλαδο

Σεφ Ευάγγελος Καλαμαράς

Για 4 άτομα

### ΥΛΙΚΑ:

#### Για το μαρινάρισμα του λαβρακιού:

- 4 φρέσκα λαβράκια, 320 γρ. το καθένα
- 2 φρέσκα λεμόνια
- αλάτι – πιπέρι

#### Για το λαυράκι:

- 16 ελιές μαύρες, χωρίς το κουκούτσι
- 2 μέτριες κόκκινες ντομάτες κομμένες σε φέτες
- 8 κουταλιές της σούπας παρθένο ελαιόλαδο
- αποξηραμένη ρίγανη
- 4 κλωνάρια φρέσκο δεντρολίβανο
- 4 μέτριες πατάτες βρασμένες και κομμένες σε ηεπτές φέτες

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

#### Για το μαρινάρισμα του λαβρακιού:

Πλύνετε τα ψάρια καλά κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό και στη συνέχεια τα βάζετε σε καθαρό ρούχο για να στεγνώσουν. Ακολούθως μαρινάρετε τα ψάρια, τα βάζετε σε ταψί, τα σκεπάζετε με πηλαστική μεμβράνη και τα βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα.

#### Για το λαβράκι:

Κόβετε 4 τετράγωνα από αλουμινόχαρτο, καθώς επίσης και 4 από αντικολητικό χαρτί με διαστάσεις 30x30 εκ.. Απλώνετε το αλουμινόχαρτο και πάνω από αυτό τοποθετείτε το χαρτί και το αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο. Στη συνέχεια τοποθετείτε τις φέτες από τις



βρασμένες πατάτες και μετά το μαριναρισμένο ψάρι (ένα σε κάθε αλουμινόχαρτο). Αφού τοποθετήσετε το ψάρι πάνω στις πατάτες, τοποθετείτε 2 έως 3 φέτες κόκκινη ντομάτα, και μέσα στο στομάχι του ψαριού βάζετε 1 κλωνάρι δεντρολίβανο και 4 ελιές μαύρες χωρίς κουκούτσι. Μετά προσθέτετε τη ρίγανη και ρίχνετε 2 κουταλιές παρθένο ελαιόλαδο. Για να το κλείσετε, ενώνετε το αλουμινόχαρτο μαζί με το χαρτί πάνω από το ψάρι αφήνοντας κενό, και στρίβετε τις δύο άκρες καλά για να μείνει ο ατμός μέσα στο ψάρι. Τα βάζετε σε ταψί και μετά σε ζεστό φούρνο για 15 – 25 λεπτά. Με το ψάρι μπορείτε να σερβίρετε μαριναρισμένη πράσινη σαλάτα με ελαιόλαδο και βαλσάμικο ξίδι.



## 17. Πέστροφα με σάλτσα από αρωματικά βότανα και κάρπαρη

*Σεφ Ευάγγελος Καλαμαράς*

### **ΥΛΙΚΑ:**

#### **Για το μαρινάρισμα της πέστροφας:**

- 4 φρέσκες πέστροφες, 320 γρ. η καθεμία
- 2 φρέσκα λεμόνια
- αλάτι – πιπέρι

#### **Για το σοτάρισμα:**

- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 6 κουταλιές της σούπας χωριάτικο αλεύρι

#### **Συνοδευτικά χόρτα:**

- δέσμες από φρέσκο σπανάκι (φύλλα μόνο)
- 4 μανιτάρια μέτρια κομμένα σε φέτες
- 2 μέτριες πατάτες κομμένες σε μικρούς κύβους
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι – πιπέρι

#### **Για τη σάλτσα:**

- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο
- 1 μέτρια κόκκινη ντομάτα κομμένη σε μικρά ζάρια
- 2 κουταλιές της σούπας κάρπαρη ψιλοκομμένη (κουτρούβι μικρό)
- ½ κουταλάκι γλυκού ψιλοκομμένο φρέσκο δεντρολίβανο (λασμαρά)
- ½ κουταλάκι γλυκού ψιλοκομμένο φρέσκο θυμάρι
- ½ κουταλάκι γλυκού ψιλοκομμένο φρέσκο άνηθο
- ½ κουταλάκι γλυκού ψιλοκομμένη φρέσκια ρίγανη

- ½ κουταλάκι γλυκού ψιλοκομμένο τάρακον
- 1 φλιτζάνι τσαγιού λευκό κρασί
- 1 φλιτζανάκι του καφέ κονιάκ
- ½ πακέτο φρέσκο βούτυρο κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κύβος ζωμό από λαχανικά

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

#### **Μαρινάρισμα της πέστροφας:**

Πλένετε τα ψάρια κάτω από κρύο νερό καλά και τα βάζετε σε καθαρό ρούχο για να στεγνώσουν. Στη συνέχεια, αλατοπιπερώνετε μέσα και έξω από το ψάρι και στύβετε τα λεμόνια καλά πάνω και μέσα στο στομάχι του ψαριού, τα σκεπάζετε με π्लाστική μεμβράνη και τα βάζετε στο ψυγείο για 30 λεπτά να μαριναριστούν.

#### **Προετοιμασία συνοδευτικών χόρτων:**

Πλένετε και καθαρίζετε τις πατάτες, τις κόβετε σε μικρούς κύβους και τις βάζετε σε κρύο νερό να μην μαυρίσουν. Μετά αφαιρείτε τα φύλλα από το σπανάκι, τα πλένετε καλά και τα βάζετε σε σουρωτήρι για να αφαιρέσετε το νερό. Στη συνέχεια πλένετε και κόβετε τα μανιτάρια σε φέτες και τα βάζετε σε κρύο νερό με λεμόνι για να μην μαυρίσουν. Ακολουθώς καθαρίζετε και ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα βάζετε σε μικρό μπολ. Σε μικρή κατσαρόλα βάζετε νερό και το αφήνετε να βράσει καλά. Στη συνέχεια προσθέτετε λίγο αλάτι και ρίχνετε τις πατάτες και τις αφήνετε να βράσουν μέχρι να ψηθούν, χωρίς να λιώσουν.

Όταν είναι έτοιμες, τις βάζετε σε σουρωτήρι και τις αφήνετε να κρυώσουν κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό και όταν είναι έτοιμες τις αφήνετε στο σουρωτήρι να αποβήλουν το νερό.

Στη συνέχεια, προσθέτετε τα φύλλα από το σπανάκι στο ζεστό νερό και το αφήνετε για 1 λεπτό μόνο, το αδειάζετε σε σουρωτήρι και το αφήνετε να κρυώσει κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό. Όταν είναι έτοιμο, το βάζετε σε καθαρό ρούχο και το αφήνετε να τραβήξει όλο το νερό που έχει μείνει στα φύλλα.

### **Ετοιμασία σάλτσας:**

Πιλένετε όλα τα αρωματικά βότανα και τα βάζετε σε καθαρό ρούχο να αποβάλουν το νερό από τα φύλλα. Στη συνέχεια τα ψιλοκόβετε και τα βάζετε σε μικρά μπολ, ξεχωριστά.

Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια, την κάρπαρη και το σκόρδο, και τα βάζετε σε μικρά μπολ, ξεχωριστά. Ακολουθώς βάζετε το τηγάνι στη φωτιά και το αφήνετε να βράσει καλά. Τοποθετείτε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μαζί με το σκόρδο και σοτάρετε ανακατεύοντας συνεχώς, για να μην μαυρίσει, για 3 λεπτά. Μετά προσθέτετε και τα αρωματικά βότανα και σοτάρετε μαζί με το κρεμμύδι ανακατεύοντάς τα καλά, συνεχώς για 2 λεπτά.

Στη συνέχεια, ρίχνετε και ανάβετε το κονιάκ και το αφήνετε να ανάβει για 30 δευτερόλεπτα. Ακολουθώς, προσθέτετε το κρασί μαζί με τον κύβο από τον ζωμό των λαχανικών.

Το αφήνετε να βράσει καλά για 3 λεπτά και στη συνέχεια χαμηλώνετε την ένταση της φωτιάς και το αφήνετε να σιγοβράσει για 3 λεπτά. Μετά προσθέτετε το βούτυρο φέτα προς φέτα, ανακατεύοντάς το σιγά-σιγά μέχρι να λιώσει και να γίνει ένα σώμα μαζί με την υπόλοιπη σάλτσα.

Όταν είναι έτοιμο, το βάζετε στην άκρη σε πολύ χαμηλή φωτιά.

Σε ζεστό νερό ζεματάτε την κόκκινη ντομάτα, την κόβετε στη μέση, την στύβετε για να αφαιρέσετε τους σπόρους και την κόβετε σε μικρά ζαράκια.

Μετά προσθέτετε τα ζαράκια από την ντομάτα και την κάρπαρη στη σάλτσα και την ανακατεύετε σιγά-σιγά για να ενωθούν όλα μαζί.

### **Ετοιμασία πέστροφας:**

Σε ταψί βάζετε το αλεύρι, πασπαλίζετε τα ψάρια και τα τοποθετείτε στην άκρη.

Βάζετε το τηγάνι στη φωτιά και το αφήνετε να ζεσταθεί καλά. Στη συνέχεια προσθέτετε το λάδι και το αφήνετε να βράσει για 1 λεπτό. Μετά σοτάρετε τα ψάρια να πάρουν χρώμα και στη συνέχεια τα βάζετε σε ταψί και τα τοποθετείτε στον φούρνο για 5 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμα τοποθετείτε τα ψάρια σε καθαρό άσπρο χαρτί για να απορροφηθεί το λάδι από τα ψάρια και τα βάζετε σε πιάτο ή πιατέλα.

Στη συνέχεια βάζετε το τηγάνι στη φωτιά, το αφήνετε να βράσει καλά και μετά προσθέτετε το λάδι. Προσθέτετε τις βρασμένες πατάτες και σοτάρετε μέχρι να χρωματιστούν. Αηματοπιπερώνετε και πασπαλίζετε με τα αρωματικά βότανα. Αφαιρείτε τις πατάτες από το τηγάνι και τις βάζετε μαζί με το ψάρι.

Στο ίδιο τηγάνι προσθέτετε τα μανιτάρια και σοτάρετε για 2 λεπτά. Μετά προσθέτετε το βρασμένο σπανάκι, σοτάροντάς καλά και ανακατεύοντάς το δίχως να λιώσει.

Όταν είναι έτοιμο, το προσθέτετε στο ψάρι.

Πριν το σερβίρετε, ρίχνετε τη σάλτσα πάνω από το ψάρι.

## 18. Γαρίδες με αρωματισμένα χόρτα σάρας, σάλτσα ντομάτας και σκόρδο

Σεφ Ευάγγελος Καθαμαράς

### ΥΛΙΚΑ:

#### Για το μαρινάρισμα των γαρίδων:

- 4 γαρίδες μεγάλες (μέγεθος 8/12 με κεφάλι)
- αλάτι – πιπέρι
- 2 κουταλιές της σούπας παρθένο ελαιόλαδο
- φρέσκο χυμό από 1 λεμόνι
- 1 κουταλιά της σούπας κρασί άσπρο ξηρό

#### Συνοδευτικά χόρτα σάρας:

- 1 φρέσκο κολοκυθάκι μέτριο κομμένο κατά μήκος, ½ πόντο πάχος
- 1 φρέσκια μελιτζάνα μέτρια κομμένη κατά μήκος, ½ πόντο πάχος
- 4 φρέσκα άσπρα μανιτάρια μέτρια, μόνο η κούπα
- 1 φρέσκο καρότο μέτριο κομμένο κατά μήκος, ½ πόντο πάχος
- ψιλοκομμένο φρέσκο θυμάρι
- ψιλοκομμένα φύλλα από τάρακον
- ψιλοκομμένο δεντρολίβανο (λασμαρι)
- ψιλοκομμένη φρέσκια ρίγανη
- ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό
- ψιλοκομμένο φρέσκο άνηθο
- ψιλοκομμένο σκόρδο
- ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- παρθένο ελαιόλαδο
- λευκό ξηρό κρασί



#### Για τη σάλτσα:

- ψιλοκομμένο δεντρολίβανο
- ψιλοκομμένο θυμάρι
- 2 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο
- 1 μέτριο ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- ½ ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
- ½ ποτήρι φρέσκο ζωμό κότας
- ½ πακετάκι (115 γρ.) φρέσκο βούτυρο
- 1 μέτρια φρέσκια ντομάτα κόκκινη ξεφλουδισμένη κομμένη σε μικρούς κύβους
- ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι – πιπέρι

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

Μαρινάρισμα γαρίδων:

Αφαιρείτε το κέλυφος από τις γαρίδες και αφήνετε το κεφάλι και την ουρά.

Με κοφτερό μαχαιράκι κόβετε ελαφρά το πάνω μέρος της γαρίδας και αφαιρείτε το έντερο (ή το κοραλήλι), το οποίο περιέχει άμμο και δεν είναι καλό για κατανάλωση.

Ακοιούθως βάζετε τις γαρίδες σε μπολ και τις μαρινάρετε με το ξηρό κρασί, το παρθένο ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι και τον φρέσκο χυμό λεμονιού και ανακατεύετε ελαφρά τις γαρίδες μέσα στον ζωμό.

Σκεπάζετε το μπολ με π्लाστική μεμβράνη καλά και το βάζετε στο ψυγείο για 2 ώρες.

## **Προετοιμασία συνοδευτικών χόρτων:**

Αφού πρώτα ξεπλύνετε και καθαρίσετε όλα τα χόρτα και τα αρωματικά βότανα, τα κόβετε σύμφωνα με τις οδηγίες που υπάρχουν στα υλικά.

Τα βάζετε όλα μαζί σε μπολ και τα ανακατεύετε καλά για να αρωματίσουν τα χόρτα καλά.

Τα σκεπάζετε με π्लाστική μεμβράνη και τα βάζετε στο ψυγείο για 2 ώρες.

## **Ετοιμασία σάητσας:**

Βάζετε το τηγάνι στη φωτιά και το αφήνετε να βράσει για λίγο, όχι να κάψει.

Μετά προσθέτετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το

σκόρδο και τα ανακατεύετε συνεχώς με ξύλινο κουτάλι, ώστε να μην μαυρίσει και μόνο να μαράνει.

Ακοιούθως, προσθέτετε τα αρωματικά βότανα και τα ανακατεύετε συνεχώς, όπως τα άλλα.

Όταν όλα είναι έτοιμα, προσθέτετε το λευκό κρασί και το αφήνετε να βράσει για 5 λεπτά για να εξατμιστεί το μισό κρασί, μετά προσθέτετε τον ζωμό κότας και τον αφήνετε να βράσει για 5 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί ο μισός ζωμός.

Μετά χαμηλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε το βούτυρο σε λεπτές φέτες σιγά-σιγά, κουνώντας το τηγάνι σιγά και κυκλικά ώστε το βούτυρο να διαλυθεί σιγά-σιγά και ομαλά.

Όταν το βούτυρο είναι έτοιμο, προσθέτετε τους κύβους της κόκκινης ντομάτας και τον μαϊντανό, ανακατεύοντάς το πολύ αργά και το αφήνετε στην άκρη να κρυώσει.

## **Εκτέλεση για το πιάτο:**

Βάζετε τις γαρίδες σε σχάρα και τις αφήνετε για 5 λεπτά να στραγγίσουν από τα υγρά τους και μετά τις ψήνετε στη σχάρα.

Μαζί με τις γαρίδες, το ίδιο κάνετε και με τα μαριναρισμένα χόρτα.

Όταν είναι όλα έτοιμα, τοποθετείτε τα χόρτα κάτω στο πιάτο, όπως εσείς θέλετε καλύτερα, και ακοιούθως τοποθετείτε τις ψημένες γαρίδες με τα κεφάλια προς τα πάνω, σχηματίζοντας μια ωραία πυραμίδα.

Τέλος περιχύνετε τα χόρτα και τις γαρίδες με τη σάητσα.

## 19. Φιλέτο τσιπούρας με τραγανιστή σαλάτα

### και σάλτσα σαμπάνιας και λεμονιού

*Σεφ Εστιατορίου Kohili, Ξενοδοχείο Hawaii Grand – Λεμεσός*

#### ΥΛΙΚΑ:

- 2 φιλέτα τσιπούρας
- φρέσκια σαλάτα από διάφορα μαρούλια (lollo rosso, frize, raticcio, iceberg)

#### Για τη σάλτσα:

- worcestershire sauce
- φρέσκος χυμός λεμόνι
- κρέμα γάλακτος
- Moet et Chandon σαμπάνια
- αλάτι – πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αλατοπιπερώνετε τα φιλέτα τσιπούρας, τα αλευρώνετε, και τα σοτάρετε σε βούτυρο σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να ροδίσουν και να μαλακώσουν.

Η σαλάτα με τα διάφορα μαρούλια τοποθετείται σε βαθύ πιάτο και από πάνω βάζετε τα φιλέτα τσιπούρας.

Περιχύνετε με σάλτσα σαμπάνιας και γαρνίρετε με τηγανισμένα φύλλα βασιλικού και ντομάτας.



## 20. Κτένια σε πατάτα πουρέ και γαρίδες σε σπανάκι με herb sauce

*Σεφ Εστιατορίου Kohili, Ξενοδοχείο Hawaii Grand – Λεμεσός*

### ΥΛΙΚΑ:

- 4 γαρίδες (king prawns)
- 4 κτένια
- 15 φύλλα σπανάκι
- 50 γρ. πατάτα πουρέ

### Για το Herb Sauce:

- 20 γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 10 γρ. βούτυρο για σοτάρισμα
- 20 ml μπράντι
- τάρακον
- 20 ml λευκό κρασί
- 50 ml κρέμα γάλακτος
- αλάτι – πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε καυτό βούτυρο σοτάρετε τα κτένια. Ψήνετε τις γαρίδες στον φούρνο με βούτυρο και λεμόνι. Για τη σάλτσα, βάζετε σε τηγάνι λιωμένο βούτυρο και προσθέτετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μέχρι να μαραθεί.



Ανάβετε με μπράντι, σβήνετε με λευκό κρασί και προσθέτετε το τάρακον. Το αφήνετε να εξατμιστεί και προσθέτετε την κρέμα. Διορθώνετε τη γεύση με αλατοπίπερο.

Σε πιάτο βάζετε την πατάτα πουρέ και τοποθετείτε τα κτένια πάνω στον πουρέ. Τοποθετείτε τις ψημένες γαρίδες πάνω στο σοταρισμένο σπανάκι και περικλύνετε το πιάτο με τη σάλτσα που ετοιμάσατε.

## 21. Φιλέτο λαβράκι στη σχάρα με κρούστα ελιός, πατάτες με βασιλικό και κόλιαντρο και καραμελωμένα κρεμμύδια

*Σεφ Εστιατορίου Kohili, Ξενοδοχείο Hawaii Grand – Λεμεσός*

### ΥΛΙΚΑ:

- 2 φιλέτα λαβράκι
- 1 μέτρια πατάτα ψημένη στον φούρνο
- 5-6 φύλλα βασιλικό
- ελαιόλαδο
- αλάτι – πιπέρι
- κόκκινα κρεμμύδια ψημένα σε καραμέλα

### Για την κρούστα ελιός:

- 10-12 μαύρες ελιές περασμένες στο μπλέντερ
- ψιλοκομμένος κόλιαντρος
- ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι
- ελαιόλαδο
- φρυγανιά αλεσμένη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Με το μείγμα από τις ελιές που φτιάξατε περνάτε τα φιλέτα λαβράκι. Σε βουτυρωμένο ταψί, τα ψήνετε στο φούρνο στους 170 °C για 8-10 λεπτά.



Λιώνετε με πηρούνι την πατάτα που ψήσατε στον φούρνο, προσθέτετε το ελαιόλαδο, φτιάχνετε τη γεύση με το αλάτι και το πιπέρι και προσθέτετε τον ψιλοκομμένο βασιλικό.

Σε στρογγυλή φόρμα τοποθετείτε το μείγμα της πατάτας και τοποθετείτε τα ψημένα φιλέτα λαβράκι.

Γαρνίρετε το πιάτο με τα καραμελωμένα κόκκινα κρεμμύδια.

## 22. Σαγανάκι μικρολίμανο

Νίνα Θεοχαρίδου

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό μεγάλες, ωμές γαρίδες
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες
- 1 φλιτζάνι τσαγιού φύλλα μαϊντανού (ξεφυλλισμένος, όχι ψιλοκομμένος)
- 3-4 σκελίδες σκόρδο
- 1- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια (ανάλογα με το μέγεθος τους) ψιλοκομμένα
- 2/3 φλιτζανιού λευκό ξηρό κρασί
- 250 γρ. φέτα σε 24 κύβους
- 1 κουταλιά της σούπας ρίγανη
- 6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- καγιέν (προαιρετικά)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ξεφλουδίζετε τις γαρίδες αφήνοντας το κεφάλι (εκεί είναι η νοστιμιά τους) και την ουρίτσα στη θέση τους. Ύστερα, αν θέλετε, τις χαράζετε λίγο κατά μήκος της πλάτης και βγάζετε τη μαύρη φλέβα που βρίσκετε εκεί.

Βάζετε τις γαρίδες σε ένα γυάλινο ή π्लाστικό μπολ και τις περιχύνετε με το κρασί. Τις κρατάτε παράμερα σκεπασμένες στο ψυγείο, μέχρι να τις χρησιμοποιήσετε. Προθερμαίνεται το φούρνο στους 200 °C.

Χαράζετε σταυρωτά με κοφτερό μαχαιράκι και τις ρίχνετε σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Τις αφήνετε να βράσουν για 1 λεπτό, τις στραγγίζετε, τις



κρύνετε με μπόλικο τρεχούμενο νερό και τις ξεφλουδίζετε.

Τεμαχίζετε τις ντομάτες, κόβετε στη μέση τα σκόρδα και αφαιρείτε τη φύτρα τους (αυτή είναι που κάνει το σκόρδο βαρύ) και τα ψιλοκόβετε. Ζεσταίνετε 4 κουταλιές λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε μέσα τα κρεμμυδάκια με τα σκόρδα μέχρι να μαραθούν.

Προσθέτετε στην κατσαρόλα τις ντομάτες και τον μαϊντανό. Αφήνετε το μίγμα να απορροφήσει το νερό του, για 20 περίπου λεπτά. Στραγγίζετε τις γαρίδες και ρίχνετε στην κατσαρόλα το κρασί τους και το αφήνετε να πάρει μια βράση, 1-2 λεπτά.

Βάζετε από 3 γαρίδες σε 6 μικρά σαγανάκια (ή ένα πυρίμαχο ταψάκι), μοιράζετε μέσα τη σάλτσα ντομάτας και τοποθετείτε από πάνω τη φέτα. Τα ραντίζετε με το υπόλοιπο λάδι, τα πασπαλίζετε με ρίγανη και τα ψήνετε στον φούρνο για 15-20 λεπτά.



## 23. Λαβράκι με φασολάκι και πατάτες

### ΥΛΙΚΑ:

- 2 λαβράκια των 500-600 γρ.
- 500 γρ. φασολάκια
- 1 κιλό πατάτες
- 150 γρ. πέστο
- 1 τριμμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 0,5 λίτρο κρέμα γάλακτος
- 1 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
- αλεύρι φαρίνα
- 100 ml αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβετε τα ψάρια σε φιλέτο και τα μαγειρεύετε σε βρασμένο, αλατισμένο νερό. Καθαρίζετε τις πατάτες και αφού τις κόψετε σε μπαστουνάκια, τις βάζετε να βράσουν σε αλατισμένο νερό. Τσιγαρίζετε σε μια κατσαρόλα το τριμμένο κρεμμύδι και προσθέτετε τις υπόλοιπες πατάτες κομμένες σε μεγάλα κομμάτια. Περιχύνετε με λίγη κρέμα γάλακτος.



Στο μεταξύ βάζετε λίγο ελαιόλαδο σε ένα ζεστό αντικολητικό τηγάνι. Βάζετε μέσα μια σκελίδα ψιλοκομμένο σκόρδο και τα φιλέτα του ψαριού ελαφρά αλευρωμένα. Περιχύνετε με κρασί και το αφήνετε να εξατμιστεί.

Σερβίρετε την κρέμα με τις πατάτες και το pesto στη βάση των πιάτων και από πάνω βάζετε τα φιλέτα του ψαριού.

Γαρνίρετε με τα ζεστά φασολάκια και τις πατάτες.

## 24. Τσιπούρα με φέτα τυλιγμένη σε αμπελόφυλλα

*Executive Chef, Κυριάκος Κυριάκου*

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 τσιπούρα
- 1 φλιτζανάκι καφέ τυρί φέτα
- 3 γρ. ρίγανη
- 1 ντομάτα ψιλοκομμένη
- ½ φλιτζανάκι καφέ ντομάτα τριμμένη
- 6 αμπελόφυλλα
- αλάτι
- πιπέρι μαύρο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψιλοκόβετε την ντομάτα και θρυμματίζετε τη φέτα με τα χέρια.

Προσθέτετε τη ρίγανη και ανακατεύετε το μίγμα.

Πλένετε την τσιπούρα και την ανοίγετε κατά μήκος με ένα κοφτερό μαχαίρι αθλά χωρίς να κόψετε την άκρη της. Τη γεμίζετε με το μίγμα.

Ανοίγετε 2-3 αμπελόφυλλα και τοποθετείτε πάνω σε αυτά την τσιπούρα. Περιχύνετε την τριμμένη ντομάτα πάνω στην τσιπούρα και την τυλίγετε με τα αμπελόφυλλα. Αν χρειαστεί, μπορείτε να τοποθετήσετε ακόμα 1-2 αμπελόφυλλα από πάνω.

Τοποθετείτε σε πυρίμαχο δοχείο και το καλύπτετε με αλουμινόχαρτο. Ψήνετε στον φούρνο στους 180 °C για περίπου μισή ώρα.

## 25. Γαρίδες με σάλτσα ούζου και άνηθο

### ΥΛΙΚΑ:

- 12 γαρίδες (μέγεθος 16/20)
- 70 ml ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ½ ποτήρι ούζο
- 2 ποτήρια κρέμα γάλακτος
- 1 φλιτζανάκι καφέ άνηθο ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι μαύρο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζετε τις γαρίδες από το κέλυφός τους, αφήνοντας το κεφάλι.

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τοποθετείτε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Το τσιγαρίζετε μέχρι να ροδοκοκκινίσει και να μαράνει.

Προσθέτετε τις γαρίδες και τις ανακατεύετε στο τηγάνι για πολύ λίγο. Προσθέτετε το ούζο. Προσοχή υπάρχει πιθανότητα ανάφλεξης λόγω του αλκοόλ (flambe).

Προσθέτετε την κρέμα, χαμηλώνετε τη φωτιά για να σιγοβράσει η σάλτσα μέχρι να δέσει. Όταν είναι έτοιμη, προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι και τον φρέσκο άνηθο.



