

Γαύρος μαρινάτος σε σόγια και λεμόνι με κολοκύθι και αβοκάντο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ

- Για το πιάτο
 - 200 γρ. γαύρος μαρινάτος
 - 300 γρ. ρολά κολοκύθι-αβοκάντο
 - 40 γρ. βινεγκρέτ σόγια-τζίντζερ
 - 20 γρ. ελαιόλαδο
 - 5 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
 - 25 τεμ. σκόρδο τραγανό
 - φύλλα μαϊντανού
- Για τα ρολά κολοκύθι-αβοκάντο
 - 120 γρ. κολοκύθι, κομμένο σε λεπτές φέτες κατά μήκος, με μαντολίνο
 - 10 γρ. ελαιόλαδο
 - 180 γρ. αβοκάντο, κομμένο σε μικρά καρέ
 - 60 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 - 2 γρ. χυμός λάιμ

- 60 γρ. ντομάτα φιλέτο, κομμένη σε μικρά καρέ
- αλάτι
- Για τη βινεγκρέτ σόγια-τζίντζερ
 - 20 γρ. τζίντζερ, ψιλοκομμένο
 - 80 γρ. σόγια
 - 15 γρ. μουστάρδα ντιζόν
 - 30 γρ. χυμός λεμονιού
 - 400 γρ. ηλιέλαιο
 - 15 γρ. χυμός λάιμ
 - 10 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 - πιπέρι μαύρο, φρεσκοτριμμένο
- Για τον γαύρο μαρινάτο
 - 500 γρ. γαύρος
 - 100 γρ. χυμός λάιμ
 - 100 γρ. σόγια
 - 300 γρ. ελαιόλαδο

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τα ρολά κολοκύθι-αβοκάντο

Ζεματίζουμε το κολοκύθι σε κοχλάζον και καλά αλατισμένο νερό για λίγα δευτερόλεπτα και αποσύρουμε σε νερό με πάγο μέχρι να κρυώσει καλά. Στεγνώνουμε και τοποθετούμε ένα κομμάτι σελοφάν σε μια επιφάνεια εργασίας. Απλώνουμε τις φέτες από το κολοκύθι στο σελοφάν σε ένα παραλληλόγραμμο διαστάσεων 18×12 εκ. περίπο, με τη μακριά πλευρά κατά μήκος του πάγκου. Λαδώνουμε και αλατίζουμε το κολοκύθι και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά κατά μήκος και προς τα κάτω. Τυλίγουμε και σφίγγουμε καλά με το σελοφάν ώστε να γίνει ένα ρολό. Κόβουμε σε 3-4 κομμάτια το κάθε ρολό.

Για τη βινεγκρέτ σόγια-τζίντζερ

Τοποθετούμε όλα τα υλικά εκτός από το ηλιέλαιο στον κάδο του μπλέντερ. Ξεκινάμε το μπλέντερ και προσθέτουμε σιγά σιγά το ηλιέλαιο.

Για τον γαύρο μαρινάτο

Φιλετάρουμε το γαύρο αφαιρώντας το κεφάλι και το κεντρικό κόκαλο,

αφήνοντας τα δύο φιλέτα ενωμένα στην ουρά. Ξεπλένουμε καλά και στεγνώνουμε. Τοποθετούμε τα φιλέτα σε ένα σκεύος το ένα δίπλα στο άλλο και αν χρειαστεί κάνουμε και δεύτερη στρώση. Αναμιγνύουμε τα υλικά της μαρινάδας και περιχύνουμε το γαύρο. Τοποθετούμε στο ψυγείο και μαρινάρουμε για 3 ώρες. Αποσύρουμε από τη μαρινάδα, στεγνώνουμε και σερβίρουμε. Αν θέλουμε να διατηρήσουμε τον γαύρο, σκεπάζουμε με ελαιόλαδο και τοποθετούμε στο ψυγείο.

Πηγή: yiannislucacos.gr