29 Ιουλίου 2013



λαχανικά

ΥΛΙΚΑ

- Για το λαβράκι
  - 800 γρ. λαβράκι φιλέτο
  - 150 γρ. πατάτες, κομμένες σε λεπτές φέτες
  - 200 γρ. φινόκιο, κομμένο σε λεπτές φέτες
  - 350 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
  - 20 γρ. χυμός λεμονιού
  - 8 γρ. ξύσμα λεμονιού
  - 140 γρ. κρεμμύδια φρέσκα, ψιλοκομμένα
  - 8 γρ. μαϊντανός, φύλλο
  - 40 γρ. ελαιόλαδο
  - 80 γρ. βούτυρο
  - 25 γρ. κρασί λευκό
  - αλάτι
  - 8 γρ. τσάιβς, κομμένο σε στικς
  - λίγο αλεύρι και νερό, ως κόλλα

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το λαβράκι

Κόβουμε 4 κομμάτια χαρτιού ψησίματος σε μέγεθος 30×40 εκ.

Αναμειγνύουμε το φινόκιο, τα ντοματίνια, τον χυμό και το ξύσμα από το λεμόνι, το φρέσκο κρεμμύδι, τον μαϊντανό και το ελαιόλαδο και τα αλατίζουμε.

Τοποθετούμε ένα χαρτί ψησίματος στην επιφάνεια εργασίας με τη μεγαλύτερη πλευρά προς το μέρος μας.

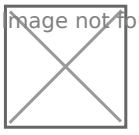
Βάζουμε στο κέντρο και δεξιά του χαρτιού το 1/4 από τις πατάτες και από πάνω το 1/4 από το μείγμα λαχανικών.

Αλατίζουμε το λαβράκι και από τις δύο πλευρές, τοποθετούμε το 1/4 (δηλαδή, 1-2 φιλέτα, αναλόγως) πάνω στα λαχανικά και πάνω του ακουμπάμε ένα κομμάτι βούτυρο. Το καταβρέχουμε με το 1/4 του κρασιού.

Αναμειγνύουμε το αλεύρι με λίγο νερό, μέχρι να γίνει ένας αραιός χυλός. Αλείφουμε τις άκρες του χαρτιού με τον χυλό και φέρνουμε την αριστερή πλευρά του χαρτιού πάνω από το λαβράκι, ώστε να συναντήσει τη δεξιά πλευρά καλύπτοντας το ψάρι. Σφραγίζουμε τις άλλες δύο πλευρές καλά και τις γυρνάμε προς τα μέσα.

Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία [βήματα 3 έως 6] και με τους άλλους φακέλους.

Βάζουμε τους φακέλους σε ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180° C. Όταν φουσκώσει το χαρτί ψησίματος σαν μπαλόνι, μάλλον είναι έτοιμο. Ανοίγουμε έναν φάκελο προσεκτικά, ελέγχουμε, και, αν το ψάρι είναι έτοιμο, ανοίγουμε και τους υπόλοιπους και σερβίρουμε. Αν δεν είναι έτοιμο, το ξαναβάζουμε για λίγη ώρα στον φούρνο μαζί με τους υπόλοιπους φακέλους.



Για το ποτό που ταιριάζει στο πιάτο

Αυτή η ελαφριά γεύση του ψαριού, που συνδυάζεται με τη φυτική γεύση των λαχανικών, θα ήταν ό,τι καλύτερο να συνδυαστεί με μία Ρομπόλα λόγω της

σχετικής λιπαρότητας του ψαριού. Αλλά και ένα Sauvignon blanc, με τον έντονο βοτανικό του χαρακτήρα για μεγαλύτερη ένταση και πολυπλοκότητα στη γεύση, θα μπορούσε να αποτελέσει μια εναλλακτική επιλογή

Πηγή: yiannislucacos.gr