26 Ιουνίου 2014

Πεσκανδρίτσα με μαυρομάτικα φασόλια και προσούτο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ
1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- ***Για την πεσκανδρίτσα***
  - *800 γρ. πεσκανδρίτσα φιλέτο (4 τμχ.)*
  - *4 φέτες προσούτο*
  - *50 γρ. ελαιόλαδο*
  - *αλάτι*
- ***Για τα μαυρομάτικα***
  - *60 γρ. λουκάνικο chorizo, κομμένο μπρουνουάζ*
  - *30 γρ. καρότο, κομμένο μπρουνουάζ*
  - *30 γρ. πράσο, κομμένο μπρουνουάζ*
  - *30 γρ. σελινόριζα, κομμένη μπρουνουάζ*
  - *400 γρ. μαυρομάτικα φασόλια, βρασμένα*

- *200 γρ. σάλτσα ντομάτα*
- *200 γρ. ζωμό κοτόπουλο*
- *150 γρ. φασολάκια γαλλικά, βρασμένα και κομμένα*
- *30 γρ. βούτυρο*
- *60 γρ. ελαιόλαδο*
- *10 γρ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο*
- *10 γρ. θυμάρι, ψιλοκομμένο*
- *αλάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για την πεσκανδρίτσα

Αλατίζουμε τα φιλέτα της πεσκανδρίτσας και από τις 2 πλευρές.

Τυλίγουμε το κάθε φιλέτο πεσκανδρίτσας με μια φέτα προσούτο.

Τοποθετούμε ένα τηγάνι (κατά προτίμηση αντικολλητικό) σε πολύ δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.

Σοτάρουμε το ψάρι και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα.

Μεταφέρουμε τα φιλέτα σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C, μέχρι να ψηθούν τα φιλέτα αλλά να παραμείνουν ζουμερά.

Για τα μαυρομάτικα

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο.

Προσθέτουμε το λουκάνικο, το καρότο, το πράσο και τη σελινόριζα και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Προσθέτουμε τα μαυρομάτικα, τη σάλτσα ντομάτα, τον ζωμό και τα φασολάκια. Φέρνουμε σε βρασμό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να αρχίσει να δένει η σάλτσα.

Αλατίζουμε, προσθέτουμε τα βότανα, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και το βούτυρο και ομογενοποιούμε.

Image not found or type unknown

Για το ποτό που ταιριάζει στο πιάτο

Το πιάτο αυτό συνδυάζει διαφορετικές εντάσεις και υφές. Η πεσκανδρίτσα είναι ένα ψάρι με γευστική φινέτσα, που συνήθως συνοδεύεται από λευκά κρασιά μέσου βάρους, με ικανοποιητική οξύτητα και ήπια αρώματα. Σ' αυτό το πολύπλοκο πιάτο όμως, η πρότασή μας είναι είτε ένα ελαφρύ, κόκκινο και φρουτώδες κρασί από την ποικιλία Αγιωργίτικο, είτε ένα ελληνικό, βαρελάτο Chardonnay.

Πηγή: *yiannislucacos.gr*