13 Σεπτεμβρίου 2014

# Σαρδέλες στα αμπελόφυλλα με ξινομυζήθρα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός




Οι σαρδέλες πρέπει να βγουν από τα κάρβουνα προτού ξεραθούν τα αμπελόφυλλα

Σε αρχαιοελληνικές συνταγές βλέπουμε να τυλίγουν ψάρι σε αμπελόφυλλα ή συκόφυλλα, να τα καρυκεύουν με γάρο– ένα είδος σάλτσας από ψάρια – και να τα ψήνουν στα ξύλα.

Διαλέγω 500 γρ. σαρδέλες μεγαλούτσικες (ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος: 11 εκ.), τις καθαρίζω και τις ανοίγω προσεκτικά στα δύο για να αφαιρέσω το κεφάλι με το κόκαλο και την ουρά μαζί.

Σε ένα τηγάνι, σε λίγο ελαιόλαδο, σε μέτρια φωτιά, τσιγαρίζω ψιλοκομμένα 1 μεγάλο κρεμμύδι και 5 σκελίδες σκόρδου. Γεμίζω τις σαρδέλες με το μείγμα κρεμμυδιού – σκόρδου και μοιράζω 150 γρ. ξινομυζήθρα. Πασπαλίζω με λίγο αλάτι, πιπέρι και ρίγανη.

Τυλίγω τις σαρδέλες σε 20 μεγάλα αμπελόφυλλα τα οποία έχω προηγουμένως ζεματίσει και τα ψήνω στα κάρβουνα. Καθώς τα βγάζω από τη φωτιά, τα βρέχω με 40 ml λαδολέμονο και τα σερβίρω με μια σαλατούλα με ψιλοκομμένα λαχανικά, 2-3 ντομάτες, 1 φρέσκο κρεμμυδάκι και 5-6 φύλλα δυόσμου (υλικά για 2-4 άτομα).

TIP: Εναλλακτικά, μπορείτε να ψήσετε τις σαρδέλες, στον φούρνο ή στο γκριλ.

Του Μπαξεβάνη Γιάννη , σεφ στο εστιατόριο Ferryman στην Ελούντα και σύμβουλος σε επιλεγμένα εστιατόρια που φέρουν την υπογραφή «By Baxevanis».

**Πηγή:** tovima.gr