

Φιλέτα ψαριού μεμανιτάρια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ζεσταίνετε 3 κοφτές κουταλιές από το βούτυρο σε μια πλατύστομη, άβαθη κατσαρόλα ή ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι και όταν αφρίσει καλά ρίχνετε μέσα τα κρεμμυδάκια, τα μανιτάρια και το μαϊντανό και τα σοτάρετε μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια. Τοποθετείτε πάνω από τα λαχανικά τα φιλέτα του ψαριού (διπλωμένα στα δυο αν χρειαστεί για να χωρούν άνετα) τα αλατοπιπερώνετε και τα περιχύνετε με το κρασί.

Τα αφήνετε να κοχλάσουν για 15-20 περίπου λεπτά και ύστερα, τα βγάζετε προσεχτικά και τα βάζετε σε μια ζεστή πιατέλα.

Τα κρατάτε ζεστά, χαλαρά σκεπασμένα με αλουμινόχαρτο. Ρίχνετε την κρέμα στην κατσαρόλα και σιγοβράζετε τη σάλτσα για 5 περίπου λεπτά, μέχρι να δέσει. Την αποσύρετε από τη φωτιά, ανακατεύετε μέσα το υπόλοιπο βούτυρο (2 κοφτές κουταλιές) σε κομματάκια και περιχύνετε τα φιλέτα.

Τα σερβίρετε είτε με βραστές πατάτες είτε με ρύζι.

Σημείωση: Η κλασική και πολύ νόστιμη γαλλική συνταγή με γλώσσα (μπορεί να γίνει και με άλλο ψάρι) ονομάζεται «Bonne femme» (καλή γυναίκα).

Υλικά (για 4 άτομα):

4 φιλέτα γλώσσας σύνολο 700 γρ. περίπου (ή άλλου άσπρου ψαριού, χωρίς πέτσα φρέσκα ή κατεψυγμένα και ξεπαγωμένα), ½ φλ. άσπρο ξηρό κρασί, 5 κοφτές κουταλιές βούτυρο (75 γρ.), 2 φρέσκα κρεμμυδάκια (το άσπρο μέρος τους μόνο)

ψιλοκομμένα, 350 γρ. φρέσκα μικρά μανιταράκια σε φετάκια (1 ½ φλ. φετάκια περίπου), 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό, 1 1/4 φλ. κρέμα γάλακτος, αλάτι, πιπέρι.

Πηγή:like.philenews.com