7 Ιανουαρίου 2015

Γλώσσα στο παλαβό νερό!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Photo credit: G. Drakopoulos

Συστατικά

- 800 γρ. φιλέτα γλώσσας
- 4 κολοκυθάκια κομμένα σε λεπτές λωρίδες
- 400 γρ. ντοματίνια (τα περισσότερα κομμένα στη μέση, τα υπόλοιπα ολόκληρα)
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 μάτσο μαϊντανό
- μυρωδικά φρέσκα της αρεσκείας μας
- λίγες ελιές
- 1 ποτήρι λευκό κρασί
- αλάτι
- πιπέρι
- ½ ποτήρι λάδι

Clock
Image not found or type unknown
20 λεπτά
Χρόνος Εκτέλεσης

Shares

Image not found or type unknown

4

Μερίδα/ες

Μέθοδος Εκτέλεσης

Έξω βροχή και κρύο και ήθελα κάτι που να μας θυμίσει καλοκαίρι σήμερα. Σκέφτηκα μια συνταγή με ντομάτα και ψαράκι ελαφριά και καλοκαιρινή... Μια Ναπολιτάνικη συνταγή που πρέπει να κάνετε.. Το “παλαβό νερό” το έχουν πολύ οι Ναπολιτάνοι.. Στην ουσία τα υλικά ποσάρονται σε ένα ζωμό που γίνεται από νερό, κρασί, λάδι, ντομάτα και μυρωδικά. Εμείς σήμερα θα κάνουμε ψαράκι στο παλαβό νερό. Υγιεινό και νόστιμο πολύ με απαλά αρώματα.

- Σε ένα μεγάλο τηγάνι ετοιμάζουμε το παλαβό νερό βάζοντας 3 ποτήρια νερό με ένα ποτήρι κρασί και μισό ποτήρι λάδι και τα σκόρδα ολόκληρα να βράσουν για 5 λεπτά.
- Μαζί ρίχνουμε τα ντοματίνια που έχουμε κόψει, μπόλικο μαϊντανό χοντροκομμένο, τα μυρωδικά και αλατοπίπερο.Δεν σκεπάζουμε το τηγάνι.
- Όταν περάσουν τα 5 λεπτά ρίχνουμε μέσα τις λωρίδες από το κολοκυθάκι και τις βράζουμε για 1 λεπτό ίσα ίσα να μαλακώσουν.
- Τις ψαρεύουμε από το νερό και τις στραγγίζουμε.
- Βάζουμε τα φιλέτα του ψαριού στο παλαβό νερό και τα βράζουμε για 5 λεπτά με κλειστό καπάκι..Προσθετουμε και τις ελιές. (Για άλλα ψάρια πιο χοντρά ή πιο μεγάλα ψήνετε λίγο παραπάνω.. για τις γλώσσες 5 λεπτά είναι αρκετά.)

Tip

Σερβίρετε τα ψάρια με το ζουμάκι τους, τα κολοκυθάκια, τα ντοματάκια που έχετε κρατήσει και μπόλικο μαϊντανό ψιλοκομμένο. Μπορούμε να το κάνουμε με ότι φιλέτο ψαριού θέλουμε αλλά εμείς θα το κάνουμε με γλώσσα γιατί είναι φτηνό, νόστιμο και φιλέτο χωρίς κόκαλα.. με 8 ευρώ το κιλό.. Βέβαια μπορεί να γίνει με γαρίδες ή άλλα ψάρια ακόμα και με κοτόπουλο.. Καλό θα είναι ότι ψάρι βάλετε να είναι χωρίς κόκαλα για να μην κάθεστε να καθαρίζετε την ώρα που τρώτε.

Πηγή: akispetretzikis.com