

Λιτός βίος με μπακαλιάρο λεμονάτο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



photo: Ιωάννα Χριστοφοράκη

της Ιωάννας Χριστοφοράκη

Με αφορμή τους εορτασμούς για την επέτειο της Πρώτης-Φοράς-Αριστερά αλλά και την πρόσφατη συνέντευξη του Γιάννη, θυμήθηκα την προτροπή του τελευταίου για λιτό βίο. Τίποτα πιο λιτό από τον μπακαλιάρο, το κατεξοχήν ψάρι του φτωχού. Επειδή όμως εγώ με το τηγάνι “δεν το ‘χω” (άσε που βαριέμαι να καθαρίζω και την κουζίνα μετά), τον μπακαλιάρο μου τον προτιμώ λεμονάτο στην κατσαρόλα. Είναι μια συνταγή πανεύκολη και πεντανόστιμη – το πιο μπελαλίδικο κομμάτι της είναι το ξαρμύρισμα του ψαριού, για το οποίο πρέπει να έχουμε προνοήσει τουλάχιστον μία μέρα πριν.

Έχουμε και λέμε, λοιπόν. Διαλέγουμε δύο φιλέτα παστού μπακαλιάρου (ή και παραπάνω, αν τα χωράει η κατσαρόλα μας). Τα ξεπλένουμε καλά από το αλάτι και τα ξαλμυρίζουμε, αλλάζοντας συχνά το νερό – διαδικασία που χρειάζεται να ξεκινήσει από την προηγούμενη μέρα.

Την επόμενη, χοντροκόβουμε ένα κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε ελαφρά. Στην συνέχεια προσθέτουμε όσα καρότα τραβάει η όρεξή μας, κομμένα σε ροδέλες, και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα.

Προσθέτουμε τις πατάτες κομμένες κυδωνάτες ή στη μέση, αν είναι πιο μικρές, και προσθέτουμε λίγο νερό, ίσα-ίσα να σκεπάζει τα υλικά. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε το φαγητό να σιγοψηθεί σε χαμηλή φωτιά. Ο χρόνος που θα χρειαστεί εξαρτάται από τις πατάτες. Αν είναι από τις μικρές στρογγυλές, δεν θα πάρει πάνω από δέκα λεπτά.



photo: Ιωάννα Χριστοφοράκη

Μόλις μαλακώσουν τα καρότα και οι πατάτες, αλλά κρατάνε ακόμα λίγο στο δόντι, τοποθετούμε απαλά από πάνω τα ξαλμυρισμένα φιλέτα μπακαλιάρου. Θα ψηθούν σε λίγα λεπτά, ουσιαστικά στον ατμό. Εννοείται ότι ο μπακαλιάρος δεν χρειάζεται επιπλέον αλάτισμα.

Όσο ψήνεται το φαγητό μας, στύβουμε ένα λεμόνι και μέσα στον χυμό διαλύουμε μια κουταλιά της σούπας κορν-φλάουρ. Το ρίχνουμε στο φαγητό, όσο είναι ακόμα στο μάτι της κουζίνας, κουνώντας ελαφρά την κατσαρόλα για να μην διαλυθούν τα φιλέτα του μπακαλιάρου. Τρώγεται με μπόλικο ψωμί – για ευνόητους λόγους!

Υ.Γ.: Στο φαγητό αυτό πάει πολύ και το σέλινο αλλά είναι το μόνο ίσως μυρωδικό που δεν μου αρέσει.

Πηγή: bostanistas.gr