

16 Μαΐου 2016

Ψαροκεφτέδες με σκορδάτη παντζαροσαλάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτογραφία: Κων/νος Καφίρης – Food styling: Αντωνία Κατή

Οι κεφτέδες είναι από τους πιο νόστιμους μεζέδες. Όταν φτιάχνονται με ψάρι, αν μαγειρευτούν με μαστοριά, κερδίζουν ακόμα και όσους τα ψάρια δεν είναι το πιο δυνατό τους κομμάτι στο τραπέζι...

Μερίδες:6

Χρόνος προετοιμασίας:40΄

Χρόνος μαγειρέματος:1:5΄

Έτοιμο σε:1:45΄

Χρόνος αναμονής:30 λεπτά

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Σιμόνη Καφίρη

Υλικά

Για τους κεφτέδες

- 1 κιλό ψάρι φιλέτο της επιλογής σας (πέρκα, μπακαλιάρος, γλώσσα κλπ)
- ½ κιλό πατάτες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 2 κουτ. σούπας άνηθο ψιλοκομμένο
- 4 κλαδάκια θυμάρι φρέσκο
- 2 αβγά
- ½ φλιτζάνι αλεύρι περίπου (προαιρετικά)
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για τη σαλάτα

- 3 παντζάρια βρασμένα ή ψημένα στο φούρνο και καθαρισμένα, σε κύβους
- 6 πατάτες μέτριες, σε κύβους
- ρόκα και βαλεριάνα ή άλλη πράσινη σαλάτα
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 6 κουτ. σούπας καρύδια χοντροκοπανισμένα
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα

- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1½ κουτ. σούπας μηλόξιδο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βάζετε σε κατσαρόλα με νερό το ψάρι της επιλογής σας. Μόλις πάρει βράση, σβήνετε τη φωτιά και αφήνετε το ψάρι να μείνει στο νερό για 15 λεπτά. Σουρώνετε το ψάρι και το κάνετε κομματάκια. Αν είναι απαραίτητο το καθαρίζετε από τα κόκαλα και το δέρμα.

Βράζετε τις πατάτες με τη φλούδα, τις καθαρίζετε και τις πολτοποιείτε. Τις ανακατεύετε με το ψάρι, το σκόρδο, το κρεμμύδι, τον άνηθο, το θυμάρι, την πάπρικα, τα αβγά, αλάτι και πιπέρι. Αν το μίγμα δεν πλάθεται εύκολα,

ανακατεύετε μέσα το αλεύρι. Αφήνετε το μίγμα για 30 λεπτά στο ψυγείο.

Κατόπιν, ζεσταίνετε καλά το λάδι, πλάθετε με το μίγμα στρογγυλά ή πιο πλακουτσωτά κεφτεδάκια και τα τηγανίζετε για μερικά λεπτά και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν. Μεταφέρετε τις κροκέτες σε χαρτί κουζίνας.

Πλένετε καλά τα σαλατικά και τα στεγνώνετε. Ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρете το σκόρδο με αλάτι και πιπέρι και το μαϊντανό για μερικά λεπτά. Χτυπάτε τα υλικά της σάλτσας όλα μαζί.

Ανακατεύετε σε πιατέλα τα σαλατικά με τις πατάτες και τα παντζάρια, περιχύνετε με τη σάλτσα και το μίγμα του σκόρδου και πασπαλίζετε με τα καρύδια. Συνοδεύετε το φαγητό με την παντζαροσαλάτα.

Tips

Για να μην τηγανίζετε τελευταία στιγμή, ετοιμάζετε τις κροκέτες σας 1-2 ώρες νωρίτερα και λίγο πριν καθίσετε στο τραπέζι ζεσταίνετε πολύ καλά το φούρνο στους 180-200°C και τις βάζετε να ζεσταθούν για 5-6 λεπτά.

Για να φτιάξετε ψητά παντζάρια: τα πλένετε, τα τυλίγετε ένα ένα σε αλουμινόχαρτο και τα ψήνετε στους 200°C για 30 λεπτά, δηλαδή μέχρι να μαλακώσουν. Μετά τα ξετυλίξετε και τα ξεφλουδίζετε.

Πηγή: olivemagazine.gr