

Πεσκανδρίτσα με σάλτσα λιαστής ντομάτας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[peskandritsaliastintomata_02159f6dd1cb0262915e392deea159d0](#)

- **Προετοιμασία:** 30 λεπτά
- **Μαγείρεμα:** 30 λεπτά
- **Μερίδες:** 6
- **Δυσκολία:** μέτριο

Υλικά συνταγής

- φιλέτο πεσκανδρίτσας: 1.500 γρ., κομμένο σε φέτες πάχους 1εκ., χτυπημένες ελαφρά
- σκόρδο: 1/2 σκελίδα, ψιλοκομμένη
- βούτυρο: 20 γρ.
- ελαιόλαδο: 70ml
- κρεμμύδι ξερό: 100 γρ., ψιλοκομμένο
- λιαστή ντομάτα: 160 γρ., στραγγισμένη και κομμένη λωρίδες
- ντομάτες: 2 καθαρισμένες από φλούδα και σπόρους, ψιλοκομμένες
- ζωμός караβίδας: 500ml
- ξίδι μπαλσάμικο: 20ml
- βασιλικός: 2 κουταλιές της σούπας, ψιλοκομμένος
- αλάτι: 1/2 κουταλιά της σούπας
- πιπέρι: 1/4 κουταλιά της σούπας

Εκτέλεση συνταγής

1. Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε το ζωμό караβίδας μαζί με τη λιαστή ντομάτα και βράζετε για 20', μέχρι να μείνουν 300ml περίπου. Σε μια άλλη κατσαρόλα ρίχνετε τα 50ml ελαιόλαδο και σοτάρετε το ξερό κρεμμύδι για 4', μέχρι να μαλακώσει.
2. Προσθέτετε το μπαλσάμικο, τις φρέσκιες ντομάτες, βράζετε για 1' και στη συνέχεια ρίχνετε το ζωμό караβίδας μαζί με τις λιαστές ντομάτες.

Προσθέτετε το βασιλικό, αλάτι και πιπέρι, βράζετε για 5' ακόμα και περνάτε τη σάλτσα από μπλέντερ και ψιλή σήτα. Κρατάτε τη σάλτσα ζεστή.

3. Σε ένα τηγάνι ρίχνετε τα 20ml ελαιόλαδο και το βούτυρο και σοτάρете το σκόρδο ελαφρά. Προσθέτετε τα φιλετάκια πεσκανδρίτσας, ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και σοτάρете και από τις δύο πλευρές. Ρίχνετε τη σάλτσα και συνεχίζετε να βράζετε για 3' ακόμα.
4. Σερβίρετε τη σάλτσα σε 4 πιάτα και από πάνω τοποθετείτε τα φιλετάκια πεσκανδρίτσας. Ραντίζετε με μερικές σταγόνες ελαιόλαδο και στολίζετε με ένα φύλλο φρέσκου βασιλικού.

Mix & Match

Το παιχνίδι των αρωμάτων σε αυτό το πιάτο με εμπνέει για ένα φρέσκο ιταλιάνικο κρασί. Θεωρώ πως η σάλτσα παραπέμπει αρκετά στη γείτονα χώρα, γι' αυτό θα μου ταίριαζε καλά με ένα φρέσκο και καλοδομημένο Chianti, που η ζωνή του οξύτητα και οι μαλακές του ταννίνες θα δέσουν όμορφα με το Μεσογειακό πιάτο.

Πηγή: icookgreek.com