3 Οκτωβρίου 2019

Μπακαλιάρος με πικάντικη σαλάτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Υλικά

Για το μπακαλιάρο

400 γρ. φιλέτα μπακαλιάρου κατεψυγμένα και αποψυγμένα
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
2 κουτ. γλυκού πάπρικα (αν έχουμε καπνιστή, την προτιμάμε)
2 κουτ. γλυκού κόλιανδρο σε σκόνη
2 κουτ. γλυκού ρίγανη
1 κουτ. γλυκού αλάτι

Για τη σαλάτα

6 – 8 ραπανάκια σε λεπτές φέτες
1 πακέτο έτοιμη σαλάτα (έτοιμη πλυμένη – στα σούπερ μάρκετ)
1 μικρό κρεμμύδι ξερό σε φέτες
2 κοτσάνια σέλερι σε ροδέλες
1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο (κρατάμε λίγο για το σερβίρισμα)
1 κουτ. σούπας ξίδι
60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Σαλάτα: Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τα ραπανάκια, την έτοιμη σαλάτα, το

κρεμμύδι, το σέλερι, τον μαϊντανό, το ξίδι και το ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά.

Φιλέτα μπακαλιάρου

Σε ένα μπολάκι αναμειγνύουμε την πάπρικα, τον κόλιανδρο, τη ρίγανη και το αλάτι και με το μείγμα αυτό τρίβουμε καλά τα φιλέτα μπακαλιάρου. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και ψήνουμε τα φιλέτα για 2 – 3 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν στο εσωτερικό τους. Σερβίρουμε τα φιλέτα του ψαριού με τη σαλάτα.

Πηγή: gastronomos.gr