15 Ιουνίου 2020

Τσιπούρες στο φούρνο με φρέσκα μυρωδικά, λαδολέμονο άνηθου και κολοκυθοσαλάτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Εκτός από τσιπούρες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λαβράκια ή φαγκριά ή μικρές σφυριδούλες, μια και όλα έχουν παρόμοιο βάρος. Επίσης, αντί για τα «μεριδιάρικα» αυτά ψάρια, μπορούμε τα ετοιμάσουμε τη συνταγή με ένα μεγάλο, π.χ. με μεγάλο ροφό ή συναγρίδα.

Υλικά (για 4 άτομα)

4 μεγάλες τσιπούρες, καθαρισμένες από εντόσθια και λέπια
1/2 ματσάκι μαϊντανός, άκοπος, πλυμένος και στεγνωμένος
1/2 ματσάκι φρέσκος δυόσμος (ή φρέσκος κόλιανδρος), άκοπος, πλυμένος και στεγνωμένος
8 κλαδάκια από φρέσκια ρίγανη ή θυμάρι (θα τα βρούμε σε μικρά συσκευασμένα ματσάκια στα μανάβικα ορισμένων σούπερ μάρκετ ή θα τα αγοράσουμε σε γλαστράκια, από φυτώρια)
λίγο ελαιόλαδο, για το ταψί
αλάτι

Για το λαδολέμονο άνηθου

150 ml ελαιόλαδο
50 ml χυμός λεμονιού
20 ml χυμός πορτοκαλιού
1/2 κουτ. σούπας μέλι

1/2 κουτ. σούπας μουστάρδα
6 κουτ. σούπας άνηθος (χωρίς τα χοντρά κοτσάνια), ψιλοκομμένος
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Λαδολέμονο: Ρίχνουμε όλα τα υλικά του λαδολέμονου σε ένα μικρό γυάλινο βαζάκι, το κλείνουμε με το καπάκι του και το ανακινούμε έντονα, για να ενωθούν καλά τα υλικά. Βάζουμε 3 κουτ. σούπας από το λαδολέμονο σε ένα βαθύ πιάτο και φυλάμε κατά μέρος το υπόλοιπο.

Ψάρια: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C. Με ένα κοφτερό μαχαίρι χαράζουμε κατά μήκος τα ψάρια, από την πλευρά της κοιλιάς, ξεκινώντας από το κεφάλι και καταλήγοντας στην ουρά, αλλά χωρίς να φτάσει η μύτη του μαχαιριού μέχρι τη ραχοκοκαλιά. Ετσι, το άνοιγμα της κοιλιάς απλώς μεγαλώνει, χωρίς να κόβεται στα δύο το ψάρι.

Φτιάχνουμε 4 ματσάκια από το μαϊντανό και το δυόσμο. Προσθέτουμε στο κάθε ματσάκι από 2 κλαράκια ρίγανη (ή θυμάρι). Βρέχουμε τις κορυφές από τα ματσάκια στο λαδολέμονο που έχουμε ρίξει στο πιάτο και βάζουμε από ένα στην κοιλιά του κάθε ψαριού. Αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο ένα ταψί που να χωράει τα ψάρια ακριβώς, και τα αραδιάζουμε εκεί, το ένα δίπλα στο άλλο.

Τα αλατίζουμε και τα ψήνουμε 15 – 17 λεπτά, μέχρι να ψηθούν καλά, αλλά να παραμείνουν ζουμερά. Οταν τα βγάλουμε από το φούρνο, βγάζουμε τα κλαράκια με τα μυρωδικά από την κοιλιά τους, μοιράζουμε τα ψάρια στα πιάτα και τα περιχύνουμε με το υπόλοιπο λαδολέμονο.

Συνοδεύουμε με κολοκυθοσαλάτα, την οποία φτιάχνουμε ως εξής: Τρίβουμε 600 γρ. κολοκυθάκια στη χοντρή πλευρά του τρίφτη, τα στύβουμε καλά με τα χέρια μας, τα βάζουμε σε ένα μπολ και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, 1/2 φλιτζ. τσαγιού φύλλα από φρέσκο δυόσμο (ή 1 κουτ. σούπας ξερό δυόσμο ή ρίγανη), ψιλοκομμένα, και 2 κουτ. σούπας από το λαδολέμονο της συνταγής. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Πηγή: kathimerini.gr