4 Φεβρουαρίου 2018

Μαριναρισμένα φιλέτα ξιφία με σάλτσα ανανά-μάνγκο-ροδάκινο

Υλικά
1 κιλό ξιφίας, κομμένος σε 4 φιλέτα
Για τη μαρινάδα:

3 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
2 μεγάλα μοσχολέμονο, χυμός
2 πράσινα κρεμμυδάκια, κομμένα
μια χούφτα φρέσκο κόλιανδρο, κομμένο
2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1 κ.γ. κύμινο
¼ κ.γ. πάπρικα
αλάτι, κατά βούληση
μαύρο πιπέρι, κατά βούληση

Για τη σάλσα:

2 φλ μίγμα φρούτων ανανάς- μάνγκο – ροδάκινο , κομμένα
1/3 φλ κόκκινο κρεμμύδι, λεπτοκομμένο
¼ φλ κόλιανδρο, λεπτοκομμένο

½ μεγάλο μοσχολέμονο, χυμός

Διαδικασία
Τοποθετούμε τα φιλέτα ξιφία σε ένα γυάλινο πυρέξ.

Σε ένα μπολ μεσαίου μεγέθους ρίχνουμε όλα τα υλικά της μαρινάδας – το ελαιόλαδο, το χυμό λάιμ, τα κρεμμυδάκια, τον κόλιανδρο, το σκόρδο, το κύμινο, την πάπρικα, αλατοπίπερο – και ανακατεύουμε με αναδευτήρα.

Περιχύνουμε με τη μαρινάδα τα φιλέτα ξιφία και τα γυρνάμε να πάει παντού.

Καλύπτουμε το πυρέξ με μεμβράνη και αφήνουμε το ψάρι στη μαρινάδα έως 1 ώρα, όχι παραπάνω.

Όσο το ψάρι μαρινάρεται, σε ένα μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά της σάλσα – το μίγμα φρούτων ανανάς- μάνγκο – ροδάκινο, το κρεμμύδι, τον κόλιανδρο, το χυμό μοσχολέμονου και τα ανακατεύουμε.

Καλύπτουμε το μπολ με μεμβράνη και αφήνουμε στην άκρη.

Ζεσταίνουμε ένα σχαροτήγανο σε μέτρια φωτιά.

Λαδώνουμε το σχαροτήγανο και ψήνουμε τα φιλέτα ξιφία για 5-6 λεπτά από τη μια πλευρά καλυμένα και 3-4 λεπτά από την άλλη.

Γαρνίρουμε κάθε φιλέτο με μπόλικη σάλσα ανανά-μάνγκο-ροδάκινο και σερβίρουμε αμέσως.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr