16 Ιουνίου 2020

Σαρδέλες αχνιστές

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Υλικά:

1) 600 γραμμάρια σαρδέλες, κατά προτίμηση χοντρές
2) 100 ml λευκό ξηρό κρασί
3) 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

4) 1 γεμάτο κουταλάκι γλυκού μουστάρδα Dijon
5) ½ ζουμερό λεμόνι, το χυμό του
6) 4 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
7) Αλάτι

Μέθοδος:

Αγοράζουμε όσο πιο φρέσκο ψάρι μπορούμε και κατά προτίμηση χοντρή σαρδέλα. Την πλένουμε, της αφαιρούμε με τα χέρια τα λέπια που μπορεί να έχει, καθώς επίσης και το κεφάλι και τα εντόσθια. Στην ιδανική κατάσταση την ξεκοκαλίζουμε κιόλας με τον ίδιο τρόπο που φιλετάρουμε τον γαύρο για να τον κάνουμε μαρινάτο. Βάζουμε τη σαρδέλα σε ένα τηγανάκι που να την χωράει όλη απλωτή (να μην είναι δηλαδή το ένα ψάρι πάνω στο άλλο). Την αλατίζουμε κανονικά.

Σε ένα μικρό βαζάκι με καπάκι βάζουμε το ελαιόλαδο, το χυμό του λεμονιού και τη μουστάρδα. Κλείνουμε το βάζο με το καπάκι του και το ανακινούμε πολύ έντονα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.

Στο τηγάνι τώρα που έχουμε τη σαρδέλα ρίχνουμε το κρασί και το βάζουμε πάνω στη φωτιά. Το αφήνουμε εκεί για περίπου 5-7 λεπτά μέχρι να δούμε τη σαρδέλα να έχει ψηθεί καλά. Αν χρειαστεί την σκεπάζουμε με ένα καπάκι από κατσαρόλα για 1-2 λεπτά ώστε να συντομεύσουμε τον χρόνο μαγειρέματός του ψαριού. Το ψάρι είναι μικρό και ψήνεται αμέσως μέσα στο κρασί. Δεν χρειάζεται πολύ χρόνο.

Όταν η σαρδέλα είναι έτοιμη, χωρίς όμως να έχει πιει εντελώς τα υγρά της μέσα στο τηγάνι, τότε ρίχνουμε από πάνω το ντρέσινγκ της μουστάρδας και του ελαιόλαδου και κουνάμε το τηγάνι ώστε να πάει παντού και να σκεπάσει όλα τα ψάρια. Αποσύρουμε κατευθείαν το τηγάνι από τη φωτιά. Δεν χρειάζεται δηλαδή το ντρέσινγκ να ψηθεί. Θέλουμε το λάδι ωμό. Ίσα ίσα να ζεσταθεί από τη θερμότητα των ψαριών.

Πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως τις σαρδέλες στα πιάτα περιχύνοντάς τες με άφθονο ζουμάκι.

Καλή επιτυχία!!!

Πηγή: laxtaristessyntages.blogspot.gr