

ΨΑΡΙ: Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Το ψάρι και τα θαλασσινά είναι σταθερά στην κορυφή των προτιμήσεων μας για ένα ξεχωριστό γεύμα όχι μόνο το καλοκαίρι και την περίοδο των νηστειών αλλά και όλες τις εποχές. Αν μάλιστα τα συνοδεύουμε με το κατάλληλο κρασί τότε η απόλαυση θα απογειωθεί.

ΒΛΑΧΟΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 φρέσκα φιλέτα βλάχου από τις ψαραγορές Blue Island
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- 1 μέτριο ξηρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 6 ντομάτες για πι σάλτσα
- 2 ντομάτες χοντροκομμένες
- 50 μλ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο
- 50 μλ. ούζο
- 100 μλ. λευκό κρασί
- 50 μλ. φρέσκα κρέμα
- 20 γρ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 20 γρ. άνηθο ψιλοκομμένο
- 300 γρ. φέτα θρυμματισμένη
- Αλάτι
- Πιπέρι μαύρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και το βούτυρο σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και ανακατεύουμε μέχρι να τσιγαριστεί. Κόβουμε τις ντομάτες στα 4 και τις προσθέτουμε στη κατσαρόλα. Μόλις αρχίσουν να μαλακώνουν οι ντομάτες ανάβουμε με ούζο και σβήνουμε με το λευκό κρασί. Όταν εξατμιστεί το αλκοόλ προσθέτουμε νερό μέχρι να σκεπάσει τα υλικά και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά. Πολτοποιούμε την σάλτσα μας και διορθώνουμε γεύση με αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη αν χρειαστεί. Προσθέτουμε την φρέσκα κρέμα, την μισή ποσότητα από το μαϊντανό και τον άνηθο στη σάλτσα μας και την αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα ταψί βάζουμε τα φιλέτα μας και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το ξύσμα από το λεμόνι. Στη συνέχεια περικλύουμε την σάλτσα μας, από πάνω βάζουμε τις χοντροκομμένες ντομάτες και τη θρυμματισμένη φέτα. Προθερμαίνεται το φούρνο στους 180°C. Ψήνουμε στους 180°C για 20 με 25 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμο βάζουμε από πάνω το υπόλοιπο μαϊντανό, τον άνηθο και σερβίρουμε.
Σεφ Χρίστος Παναγιώτου

Στο ποτήρι: Ένα βουτουράτο Chardonnay που έχει περάσει από βαρέλι



TIP:
Το ψάρι βλάχος θεωρείται "ξάδελφος" του ορφού, της σφυρίδας και της στήρας αφού ανήκει στην ίδια οικογένεια των σερανιδών. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τον βλάχο με ένα από τα προαναφερόμενα. Θεωρείται άριστης ποιότητας και είναι καλά να τηρείτε τους χρόνους μαγειρέματος για να παραμείνει η σάρκα ζουμερή.



ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΑΣΑΛΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό γαρίδες 16/20 από τις ψαραγορές Blue Island
- 1 μέτριο κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 μέτρια ντομάτα ψιλοκομμένη
- 20 γρ τζίντζερ ψιλοκομμένο
- 20 γρ σκόρδο ψιλοκομμένο
- 40 γρ πάστα ντομάτας
- 40 γρ Τίκα Μασάλα
- 10 γρ πιπέρι καγιέν
- 7 γρ κιτρίνοριζα
- 20 γρ γκάρα μασάλα
- 10 γρ σπόρους κύμινο
- 10 γρ αλάτι
- 10 γρ κόλιανδρο σπαστό
- 20 γρ πάπρικα
- 40 μλ χυμό λεμόνι
- 50 γρ βούτυρο
- 100 μλ φρέσκα κρέμα
- 5 γρ φρέσκο κόλιανδρο

TIP:

Η γαρίδα θέλει ήπια, αυστηρά ολιγόλεπτα μαγειρέματα – κάποια διαρκούν λιγότερο από 1 λεπτό. Είναι έτοιμη όταν η σάρκα της γίνει λευκή (σε 1-3 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προμηθευόμαστε τις γαρίδες καθαρισμένες (ζητάμε να μας αφήσουν την ουρά) από τις ψαραγορές Blue Island και τις τοποθετούμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το τίκα μασάλα, το πιπέρι καγιέν, τη κιτρίνοριζα, το γκάρα μασάλα, το κύμινο, τον κόλιανδρο, την πάπρικα και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά. Στη συνέχεια τα ρίχνουμε στο μπλέντερ και πολτοποιούμε. Βάζουμε στο μπολ τα ¾ του μείγματος, το αλάτι, τον μισό χυμό λεμόνι στις γαρίδες και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε το τηγάνι στη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο. Σοτάρουμε τις γαρίδες για 3 λεπτά και στη συνέχεια τις αφαιρούμε. Τις βάζουμε σε ένα μπολ. Στο τηγάνι βάζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το τζίντζερ και σοτάρουμε. Προσθέτουμε τη πάστα ντομάτας, την ντομάτα και ψήνουμε για 5 λεπτά. Στη συνέχεια βάζουμε τη φρέσκα κρέμα και τον χυμό από λεμόνι. Μόλις βράσει προσθέτουμε τις γαρίδες, δοκιμάζουμε και διορθώνουμε τη γεύση. Ρίχνουμε τον φρέσκο κόλιανδρο από πάνω.

Σεφ Χρίστος Παναγιώτου

Στο ποτήρι: Ένα ημίξηρο Reisling, Gewartraminer Αλσατίας ή ένα ερυθρό Pinot Noir του Νέου Κόσμου

ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό ολόκληρα καθαρισμένα καλαμάρια από τις ψαραγορές Blue Island
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 50 μλ ελαιόλαδο
- 50 μλ ούζο
- 150 γρ ρύζι καρολίνα
- 20 γρ πάστα ντομάτας
- 50 γρ ντοματίνια
- 5 γρ μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 5 γρ θυμάρι ψιλοκομμένο
- 5 γρ άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 λεμόνι ζύσμα
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε ένα τηγάνι με μέτρια φωτιά βάζουμε το ελαιόλαδο. Ρίχνουμε το κρεμμύδι και ψήνουμε για 3 λεπτά. Βάζουμε το ρύζι μας και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε την πάστα ντομάτας και το ανακατεύουμε και ρίχνουμε το ούζο. Μόλις εξατμιστεί βάζουμε 250 μλ νερό και το αφήνουμε να ψηθεί. Μόλις ψηθεί προσθέτουμε το μαϊντανό, το θυμάρι, το άνηθο, το ζύσμα λεμονιού δοκιμάζουμε και διορθώνουμε την γεύση με αλάτι και πιπέρι. Γεμίζουμε τα καλαμάρια με το μείγμα μας. Προθερμαίνουμε το φούρο μας στους 170°C. Ψήνουμε στους 170°C για 25 λεπτά.

Σεφ Παντελής Σοφοκλέους

Στο ποτήρι: Ένα αφρώδες ροζέ φτιαγμένο με παραδοσιακή μέθοδο όπως μια ροζέ σαμπάνια με κρεμώδη υφή ή ένα πλούσιο γαστρονομικό ροζέ Προβηγκίας



ΜΥΔΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό φρέσκα μύδια καθαρισμένα από τις ψαραγορές Blue Island
- 1 μικρό ξηρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 40 γρ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 50 γρ. κάπαρη ψιλοκομμένη
- 50 μλ. ελαιόλαδο
- 50 μλ. φρέσκα κρέμα
- 150 μλ. κρασί λευκό
- 150 μλ. ξύδι βαλσάμικο λευκό
- 400 γρ. βούτυρο παγωμένο κομμένο σε κύβους
- Αλάτι
- Πιπέρι λευκό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό σε δυνατή φωτιά να κοκλάσει. Μόλις κοκλάσει το νερό προσθέτουμε 5 πρέζες αλάτι και ρίχνουμε τα μύδια για 4 λεπτά. Τα βγάζουμε σε ένα μπολ και κλείνουμε με μεμβράνη. Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Όταν αρχίσει να παίρνει θερμοκρασία προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο, ψήνουμε για 2-3 λεπτά. Δυναμώνουμε τη φωτιά μας, βάζουμε την κάπαρη και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το κρασί και το ξύδι, το αφήνουμε 2 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε την φρέσκα κρέμα, χαμηλώνουμε την φωτιά και αρχίζουμε να ρίχνουμε λίγο λίγο το παγωμένο βούτυρο ανακατεύοντας συνεχώς με ένα σύρμα. Μόλις τελειώσουμε με το βούτυρο απομακρύνουμε από τη φωτιά, βάζουμε το μαϊντανό και διορθώνουμε γεύση με αλάτι και πιπέρι άσπρο. Βάζουμε τα μύδια στη σάλτσα μας 5 λεπτά έτσι ώστε να απορροφήσουν την σάλτσα μας.

Σεφ Χρίστος Παναγιώτου

Στο ποτήρι: Ένα ροζέ από Grenache ή ένα Fino Sherry

TIP:

Βράζετε/αχνίζετε τα μύδια για όχι πάνω από 4 λεπτά. Έτσι βγαίνουν μαλακά και νόστιμα και όχι μαστιχωτά. Όσα παραμείνουν κλειστά, τα πετάμε. Τα μύδια περιέχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και είναι χαμηλά σε θερμίδες.