

Λαβράκι με σελινόριζα και σέλινο στον φούρνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ωτογραφία: Γιώργος Δέτσης, εκτέλεση συνταγής: Βίκυ Κουμάντου

Η σελινόριζα έχει λεπτή και γλυκιά γεύση και ταιριάζει πολύ με το φινετσάτο λαβράκι

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

2 μέτριες σελινόριζες

1 ματσάκι τρυφερό σέλινο

2 λαβράκια ιχθυοτροφείου, 500 γρ. το καθένα, καθαρισμένα από λέπια και εντόσθια
χονδρό αλάτι

Αντί να δέσετε τη σάλτσα με κορν φλάουρ, φτιάξτε εναλλακτικά αβγολέμονο.

½ κ.γ. λευκό πιπέρι

1/4 φλ. έ.π. ελαιόλαδο

½ κ.γ. κορν φλάουρ

χυμός από 1 λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις σελινόριζες και τις κόβουμε πρώτα στη μέση και έπειτα σε

ροδέλες του 0,5 εκ. Πλένουμε καλά το σέλινο και κόβουμε τα κλωνάρια σε κομμάτια των 5 εκ. Κρατάμε τα φύλλα χωριστά. Βάζουμε σε κατσαρόλα 1 λίτρο νερό, το φέρνουμε σε βρασμό και προσθέτουμε τα κλωνάρια του σέλινου για 3 λεπτά. Τα αφαιρούμε από την κατσαρόλα με τρυπητή κουτάλα και βράζουμε τη σελινόριζα για 2 λεπτά. Την αφαιρούμε και αυτή και ζεματίζουμε τα φύλλα του σέλινου. Τα αφαιρούμε και κρατάμε στην άκρη το νερό.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Λαδώνουμε ένα πυρέξ και στρώνουμε τις φέτες της σελινόριζας με τέτοιο τρόπο ώστε να πατά η άκρη της μίας επάνω στην άλλη. Σκορπίζουμε ανάμεσα τα κομμάτια από τα κλωνάρια του σέλινου. Αλατίζουμε καλά τα ψάρια και τα ακουμπάμε επάνω στα λαχανικά. Προσθέτουμε 1 φλ. από το νερό των λαχανικών. Περιχύνουμε με το λάδι τα ψάρια και τα λαχανικά και πασπαλίζουμε με το πιπέρι. Καλύπτουμε με χαρτί ψησίματος και έπειτα με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 20 λεπτά.

Διαλύουμε το κορν φλάουρ στον χυμό λεμονιού και προσθέτουμε 1/4 φλ. από το νερό των λαχανικών. Βγάζουμε το πυρέξ από τον φούρνο, αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και το χαρτί ψησίματος και προσθέτουμε το διαλυμένο κορν φλάουρ. Κουνάμε το πυρέξ για να ανακατευτεί καλά η σάλτσα και το ξαναβάζουμε στον φούρνο, ξεσκεπάστο, για 10 λεπτά ακόμη. Αφήνουμε να σταθεί για 15 λεπτά. Αφαιρούμε την πέτσα και φιλετάrouμε τα ψάρια. Πασπαλίζουμε, αν θέλουμε, το καθένα από τα 4 φιλέτα με σέλινο σε σκόνη και σερβίrouμε.

***Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET**

Βίκυ Κουμάντου

Πηγή: tovima.gr