

10 Φεβρουαρίου 2014

Φιλέτο τσιπούρας με φακές σε αρωματική σαλάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Χρόνος προετοιμασίας: 10΄

Χρόνος παρασκευής: 30΄

Υλικά για 4 άτομα

4 φιλέτα τσιπούρας με το δέρμα τους

250 γρ. φακές

1 φύλλο δάφνης

1 σκελίδα σκόρδο ολόκληρη

1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

100 γρ λιαστή ντομάτα

Άνηθο ψιλοκομμένο

Μαϊντανό ψιλοκομμένο

Ξύδι βαλσάμικο

Ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

1. Βράζουμε τις φακές μαζί με τη δάφνη και το ολόκληρο σκόρδο, μέχρι να μαλακώσουν καλά. Τις σουρώνουμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν.
2. Σε ένα μπολ βάζουμε τις φακές μαζί με όλα τα μυρωδικά, ελαιόλαδο, ξύδι αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε για 15' να ενωθούν τα αρώματα.
3. Σε αντικολλητικό τηγάνι ψήνουμε τα φιλέτα τσιπούρας, αφού έχουμε αλατοπιπερώσει, πρώτα από τη μεριά της πέτσας για 3' και στη συνέχεια γυρίζουμε από τη μεριά του κρέατος και ψήνουμε για άλλα 2'.
4. Σερβίρουμε τα φιλετάκια συνοδεύοντας με την αρωματική σαλάτα.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΙΧΑΛΗ ΝΟΥΡΛΟΓΛΟΥ

Πηγή: [news.gr](https://www.news.gr)