



Το

παραδοσιακό πιάτο για την ημέρα του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου είναι αναμφισβήτητα ο Μπακαλιάρος. Μπακαλιάρος μαγειρεμένος με διάφορους τρόπους, πλακί, τηγανητός με σκορδαλιά, στην κατσαρόλα με λαχανικά και με πολλούς άλλους τρόπους.

Σήμερα διάλεξα ένα από τους πολλούς άλλους τρόπους για να τον μαγειρέψω. Έναν τρόπο πολύ εύκολο κι απλό αλλά ιδιαιτέρως νόστιμο, τυλιγμένο σε αλεύρι και σουσάμι. Αφού τον μαγείρεψα τον ξάπλωσα σε φύλλα φρεσκοκομμένου μαρουλιού από τον κήπο μου, ο οποίος φέτος μας χάρισε την μέγιστη απόδοση. Συνόδευσα το ψαράκι με μια σαλάτα από μπρόκολο, μπρόκολο από τον κήπο μου!!

Όσο για τον μπακαλιάρo κράτησε γύρω του όλο το σουσάμι και έγινε απίστευτα τραγανός, νόστιμος και μυρωδάτος.

Μπακαλιάρος τηγανισμένος σε σουσάμι

Υλικά

500 γρ φιλέτο μπακαλιάρου ξαλμυρισμένου

3-4 κουταλιές της σούπας αλεύρι

4 κουταλιές της σούπας σουσάμι

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Λίγο πιπέρι

Δημιουργία

Πλένουμε τα φιλέτα, τα στραγγίζουμε και τα κόβουμε σε κομμάτια(μερίδες).

{Πήρα έτοιμο ξαλμυρισμένο μπακαλιάρο από το Σ/Μ και ήταν το ίδιο νόστιμος. Έκοψα τα κομμάτια με ένα ψαλίδι κι έτσι απέφυγα να διαλύσω το ψάρι, καθότι η πέτσα δεν κόβεται τόσο εύκολα με το μαχαίρι.

Αν εσείς χρειαστεί να τον ξαλμυρίσετε, νομίζω ότι ξέρετε, αφού τον ξεπλύνετε καλά θα τον βάλετε σε νερό να τον σκεπάζει και θα τον αφήσετε ένα εικοσιτετράωρο αλλάζοντας το νερό κάθε τρεις ώρες.}

Σε ένα βαθύ πιάτο βάζουμε το αλεύρι, το σουσάμι, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε.

Βουτάμε τα κομμάτια του ψαριού, τα καλύπτουμε με το μείγμα από όλες τις πλευρές και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν.

Αφήνουμε το μπακαλιάρο σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξει από τα πολλά λάδια.

Σε ένα στεγνό τηγάνι βάζουμε 2 κουταλιές της σούπας σουσάμι και το καβουρδίζουμε λίγο.

Τοποθετούμε τα φιλέτα του ψαριού σε ένα πιάτο στρωμένο με φύλλα μαρουλιού και πασπαλίζουμε με το ψημένο σουσάμι.

Πηγή: mariplateau.blogspot.gr