

Ψάρι φέτα με μυρωδικά σε αμπελόφυλλα

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Χρόνος Προετοιμασίας:

30΄

Χρόνος Εκτέλεσης:

Ψήσιμο: 13΄ - 16΄

Χρόνος Αναμονής:

30΄

Εκτέλεση:

Αν χρησιμοποιήσω φρέσκα αμπελόφυλλα τα ετοιμάζω ως εξής: Βάζω να βράσει άφθονο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Στο μεταξύ ξεπλένω και σκουπίζω τα φρέσκα φύλλα και φτιάχνω πακετάκια των 10, βάζοντας το ένα φύλλο, απλωμένο, επάνω στο άλλο. Πιάνω κάθε πακετάκι με μια λαβίδα και, όταν το νερό κοχλάσει, βυθίζω το καθένα για 1 - 2 δευτερόλεπτα το πολύ -θα δούμε ότι το χρώμα των φύλλων αλλάζει αμέσως με την επαφή τους με το καυτό νερό. Τα στραγγίζω και τα αφήνω να κρυώσουν. Αν χρησιμοποιήσω φύλλα από βαζάκι, τα ξεπλένω από την άλμη και τα στραγγίζω καλά.

Βάζω τα φιλέτα ψαριού σε ένα μεγάλο μπολ, περιχύνω με το κρασί και τα αφήνω

να μαριναριστούν για 30 λεπτά. Σε ένα ρηχό πιάτο ανακατεύω το μαραθόσπορο, τους σπόρους γλυκάνισου, αλάτι και πιπέρι. Τέλος, σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύω το ελαιόλαδο, το ξίδι και το μέλι.

Βγάζω τις φέτες (ή τα φιλέτα) του ψαριού από το ταψί και τα περνάω και από τις δύο πλευρές από το μείγμα του ελαιόλαδου. Μετά τα πιέζω και από τις δύο πλευρές στο μείγμα των αρωματικών, ώστε να κολλήσει καλά επάνω τους.

Προθερμαίνω το φούρνο στους 180°C. Σε ένα ξύλο κοπής στρώνω 6 - 8 αμπελόφυλλα σε δύο σειρές, με τρόπο ώστε να μισοσκεπάζει το ένα το άλλο για να μην μείνουν κενά μεταξύ τους και να σχηματίσω ένα παραλληλόγραμμο φύλλο. Στο κέντρο του βάζω από μία φέτα (ή φιλέτο) ψαριού και τυλίγω γύρω τους τις άκρες των αμπελόφυλλων για να κολλήσουν επάνω της.

Συνεχίζω με τον ίδιο τρόπο με τις υπόλοιπες φέτες και αμπελόφυλλα, μέχρι να τις τυλίξω όλες.

Προθερμαίνω το φούρνο στους 180°C. Βάζω τις τυλιγμένες φέτες σε ένα ταψί και τις ψήνω για 13 - 16 λεπτά.

Τις σερβίρω τυλιγμένες στα αμπελόφυλλα, για να παραμείνουν ζουμερές. Ο καθένας θα ανοίξει το πακετάκι μόνος του.

Συνοδεύω με ρύζι μπασμάτι ή πλιγούρι.

Υλικά:

- **Για 4 άτομα**

- περίπου 60 αμπελόφυλλα (κατά προτίμηση φρέσκα που είναι στην εποχή τους, ή από βαζάκι), βάρους 200 - 250 γρ. το καθένα
- 4 μεγάλες φέτες (ή φιλέτα) από λευκό ψάρι της αρεσκείας μας (γαλέος, συναγρίδα, σφυρίδα κ.ά.)
- 200 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 κουτ. γλυκού μαραθόσποροι, χονδροκοπανισμένοι στο γουδί
- 1 κουτ. γλυκού σπόροι γλυκάνισου, χονδροκοπανισμένοι στο γουδί
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 100 ml ελαιόλαδο
- 3 κουτ. σούπας ξίδι
- 1 κουτ. σούπας μέλι

Πηγή: dinanikolaou.gr