14 Ιουλίου 2014

Λιανόψαρα με κρεμμύδι στο τηγάνι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΕΥΗ ΒΟΥΤΣΙΝΑ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Συνοδεύουμε με μια φρέσκια σαλάτα και μια ωραία ρετσίνα από τα Μεσόγεια.

Υλικά

1/2 κιλό πολύ μικρή μαρίδα ή αθερίνα
λίγο αλεύρι
2 κόκκινα ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε ροδέλες
αλάτι
λάδι για το τηγάνισμα
Μερίδες 2
Προετοιμασία 15΄ Αναμονή 30΄ Ψήσιμο περίπου 10΄
Διαδικασία:Πλένουμε τα ψαράκια και τα αλατίζουμε. Τα αφήνουμε στο σουρωτήρι μισή ωρίτσα (να στραγγίξουν και να νοστιμίσουν) και στη συνέχεια τα αλευρώνουμε. Βάζουμε στο τηγάνι λίγο λάδι (περίπου 1/2 δάχτυλο) και, όταν ζεσταθεί, αραδιάζουμε τα ψαράκια κοντά-κοντά. Με γρήγορες κινήσεις στρώνουμε από πάνω το κρεμμύδι.

Όταν τηγανιστούν τα ψαράκια από κάτω (ελέγχουμε ανασηκώνοντας με πιρούνι –

πρέπει να έχουν κάνει ρόδινη κρούστα), το γυρίζουμε όλο μαζί (θα έχει γίνει σαν πίτα) με τη βοήθεια ενός πιάτου ή ενός καπακιού, όπως κάνουμε για την ομελέτα, και το ξαναβάζουμε στο τηγάνι να ψηθεί και από την πλευρά του κρεμμυδιού. Πρέπει να ξεροψηθεί, αλλά όχι να μαυρίσει. Συνοδεύουμε με πράσινη σαλάτα ή ντοματοσαλάτα και ψωμί.

Στο ποτήρι Ρετσίνα και πάλι ρετσίνα! Μια φινετσάτη ρετσίνα από τα αττικά Μεσόγεια.

Συμβουλές
Δεν είναι πίτα όπως οι συνηθισμένες με τα φύλλα, αλλά βγαίνει σε ένα ενιαίο κομμάτι που μοιάζει. Το κόβουμε όπως την πίτα για να το σερβίρουμε. Η συνταγή είναι από τη Σάμο, αλλά υπάρχουν παρόμοιες και σε άλλα νησιά και παράλια.
Αν θέλουμε να φτιάξουμε την πίτα για περισσότερα άτομα, την κάνουμε σε δύο δόσεις και όχι σε ένα μεγάλο τηγάνι για να μην παιδευτούμε με το ψήσιμο και το γύρισμά της.
Πηγή: gastronomos.gr