

Ψάρι φιλέτο πλακί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάνετε 3 μικρές χαρακιές σε κάθε φέτα ψαριού και μπήγετε μέσα ένα κομμάτι αντσούγιας (δεν πειράζει αν εξέχουν λίγο).

Ζεσταίνετε 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο, βαθύ τηγάνι, σε μέτρια φωτιά και σοτάρτε μέσα το κρεμμύδι, το καρότο και το σκόρδο, μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέτετε τις αντσούγιες και τις ανακατεύετε να ζεσταθούν και να διαλυθούν.

Ύστερα, ρίχνετε μέσα τις ντομάτες, το κρασί, το βαλσαμικό ξίδι και αλατοπίπερο και ανακατεύετε το μίγμα μέχρι δέσει η σάλτσα, για 10 περίπου λεπτά, πάντα σε μέτρια φωτιά.

Αλατοπιπερώνετε ελαφρά και ύστερα αλευρώνετε πολύ ελαφρά τα φιλέτα του ψαριού.

Σε ένα άλλο, μεγάλο, αντικολλητικό τηγάνι, ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι και ψήνετε μέσα το ψάρι και από τις δυο πλευρές, για 5 σύνολο λεπτά, μέχρι να ροδίσει.

Το περιχύνετε με τη σάλτσα και συνεχίζετε το ψήσιμο για 1-2 ακόμη λεπτό.

Βγάζετε το ψάρι με τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα, ρίχνετε το μαϊντανό στη σάλτσα, ανακατεύετε για 1 λεπτό για να μαραθεί και περιχύνετε το ψάρι.

Το σερβίρετε αμέσως

Υλικά (για 4 άτομα):

4 κομμάτια φιλέτο ψαριού (φρέσκα ή κατεψυγμένα και ξεπαγωμένα, σύνολο 700 γρ. περίπου),

2 κουταλιές (περίπου) αλεύρι,

4 φιλετάκια αντσούγιας ψιλοκομμένα,

4-5 κουταλιές ελαιόλαδο,

1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο,

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες,

1 καρότο σε μικρά κυβάκια,

1 κονσέρβα (400 γρ. περίπου) ψιλοκομμένες αποφλοιωμένες ντομάτες,

3/4 φλ. λευκό, ξηρό κρασί,

2 κουταλιές βαλσαμικό ξίδι,

2 γεμάτες κουταλιές ψιλοκομμένα φύλλα μαϊντανού,

1 κουταλιά φλούδα λεμονιού (το κίτρινο μέρος μόνο) σε λεπτά μαστουνάκια ή περασμένο σε χοντρό τρίφτη, αλάτι, πιπέρι.

Tips Μπορείτε, αν θέλετε, μαζί με τον μαϊντανό, να ρίξετε στη σάλτσα και 1 χούφτα μαύρες ελιές (καλύτερα χωρίς κουκούτσια).

Πηγή: like.philenews.com