9 Οκτωβρίου 2014

Σκορπίνες με πατάτες γιαχνί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, food styling-εκτέλεση συνταγής: Στέλιος Μαστοράκος

Η σκορπίνα ή σκορπιός είναι ένα ψάρι γνωστό για τη νοστιμιά που δίνει σε σούπες και ζωμούς αλλά είναι επίσης εξαιρετικά γευστικό όταν ψήνεται στη σχάρα ή στον φούρνο

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

2 φλ. του καφέ έ.π. ελαιόλαδο

500 γρ. πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

1 κ.γ. ντοματοπελτέ

4 ντομάτες, ψιλοκομμένες
Το φαγητό πρέπει να μείνει στο ταψί με το λάδι του.

2 κόκκους μπαχαριού

1 κ.γ. γλυκιά πάπρικα

1 κλαδάκι ρίγανη

1 πρέζα κρόκο Κοζάνης

αλάτι, πιπέρι

2 φύλλα δάφνης

4 σκορπίνες, φιλεταρισμένες, περίπου 250 γρ. το κάθε φιλέτο

½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε ένα ταψί στον φούρνο να ζεσταθεί για 5-8 λεπτά. Το βγάζουμε, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, τις πατάτες, το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα ανακατεύουμε καλά. προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ και τις ντομάτες. Ανακατεύουμε ελαφρώς. Ρίχνουμε το μπαχάρι, την πάπρικα, τη ρίγανη, τον κρόκο Κοζάνης, το αλατοπίπερο και τα δαφνόφυλλα, προσθέτουμε ½ ποτήρι νερό και από πάνω τοποθετούμε τα φιλέτα των ψαριών.

Αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε με μια λαδόκολλα, στερεώνουμε με αλουμινόχαρτο και βάζουμε το ταψί στον φούρνο, στους 170°C, για 40 λεπτά. Δέκα λεπτά πριν από το τέλος, ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στο γκριλ, ξεσκεπάζουμε και αφήνουμε το φαγητό να πάρει χρώμα. Βγάζουμε από τον φούρνο και πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό.

Αλέξανδρος Κοσκινάς
*Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET την Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου 2014.
Πηγή: tovima.gr