

1 Φεβρουαρίου 2015

Φιλετάκια τσιπούρας με σπανάκι και σάλτσα γλυκιάς πιπεριάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

1 τσιπούρα (300 γρ.)

1 κουταλάκι ελαιόλαδο

140 γρ. φρέσκο σπανάκι

20 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

50 γρ. ντομάτα κομμένη σε καρεδάκι

Άνηθο

Για τη σάλτσα: 1 κόκκινη πιπεριά

½ ντομάτα

½ κρεμμυδάκι ξερό

½ πατάτα

70 ml λευκό κρασί

Ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Φιλετάρετε την τσιπούρα σε δύο φιλέτα. Βράζετε τα κόκαλα μαζί με το κεφάλι για να πάρετε το ζωμό. Προσθέτετε στα φιλέτα αλάτι και πιπέρι και τα σοτάρετε σε αντικολλητικό τηγάνι με ένα κουταλάκι ελαιόλαδο μέχρι να κάνει κρούστα και από τις δύο πλευρές.

Σε ένα άλλο τηγάνι σοτάρετε με λίγο ελαιόλαδο τα κρεμμυδάκια, προσθέτετε το σπανάκι και αφού μαραθούν, ρίχνετε τη ντομάτα και τον άνηθο.

Στη συνέχεια, ετοιμάζετε τη σάλτσα κόβοντας σε χοντρά κομμάτια την πιπεριά, την ντομάτα, το κρεμμύδι, την πατάτα, τα σοτάρετε ελαφρά με λίγο ελαιόλαδο και σβήνετε με το κρασί.

Προσθέτετε το ζωμό από τα κόκαλα, και τα αφήνετε να δέσει. Αφού βράσουν καλά τα περνάτε από το μπλέντερ και προσθέτετε αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρετε τα φιλέτα τσιπούρας πάνω στο σπανάκι με τη σάλτσα του.

Πηγή: ikypros.com