

Ποντιακά I: Γαύρος από την Τραπεζούντα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: sitilyemek.com

της Μαριάννας Γερασίμου

Συνταγή από την Τραπεζούντα του 1640 που μας παραθέτει ο Εβλιγιά Τσελεμπί (1611-1683) στο Οδοιπορικό του. Παρακαλώ μη μορφάζετε μπροστά στα υλικά! Δοκιμάστε τη συνταγή χωρίς προκαταλήψεις - και με μπόλικη κανέλα - πριν περάσει η εποχή του γαύρου.

- **600 γρ. γαύρο (καθαρισμένος 500 γρ.)***
- **2 μέτρια πράσα**
- **1 μέτριο κρεμμύδι**
- **1 μεγάλο μάτσο μαϊντανό**
- **1 μάτσο σελινόφυλλα (φύλλα σελινόριζας όχι σέλερυ. Τα σελινόφυλλα να είναι λιγότερα από τον μαϊντανό. Αν το μάτσο του σέλινου είναι μεγάλο, βάλτε ½)**
- **2 γεμάτα κουταλάκια του γλυκού κανέλα σκόνη**
- **25 ml. ελαιόλαδο**
- **10 ml νερό**

- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Ξεκινάμε καθαρίζοντας τον γαύρο. Εκτός από τα εντόσθια, πετάμε τα κεφάλια και τα κόκκαλα. Πλένουμε και αφήνουμε τα φιλέτα των ψαριών να στραγγίσουν. Κόβουμε το κρεμμύδι και το λευκό μέρος των πράσων σε λεπτές ροδέλες (αν το πράσινο μέρος είναι χλωρό, προσθέστε και λίγο πράσινο, δίνει σπιρτάδα!) και τα μαραίνουμε τρίβοντας με λίγο αλάτι. Χωρίζουμε από το μίγμα μια κουταλιά της σούπας.

Χοντροκόβουμε τον μαϊντανό και τα σελινόφυλλα και χωρίζουμε άλλη μια κουταλιά της σούπας. Βάζουμε το μισό λάδι σε μια ρηχή κατσαρόλα με καπάκι (αυτό που λέμε στην Πόλη «πλακερό», εξ ου και το «πλακί» που δεν είναι αναγκαστικά «φαγητό ψημένο στον φούρνο»), προσθέτουμε τα μαραμένα κρομμυδόπρασα, τα μαϊντανοσελινόφυλλα και το ένα κουταλάκι κανέλα – χωρίς να τρέμει το χέρι μας – και τα καλοανακατεύουμε. Αλάτι δεν βάζουμε, τα κρομμυδόπρασα έχουν αρκετό.

Πάνω σε αυτό το πράσινο χαλί στρώνουμε τα μισά φιλέτα του γαύρου με το δέρμα προς τα κάτω, αλατοπιπερώνουμε και στρώνουμε από πάνω τα υπόλοιπα με το δέρμα προς τα πάνω (μια κατσαρόλα 26 cm παίρνει όλο το ψάρι σε δυο στρώσεις).

Τέλος, ρίχνουμε το δεύτερο κουταλάκι κανέλας, προσέχοντας να πάει παντού, λίγο αλατοπίπερο, τις δυο κουταλιές από τα ζαρζαβατικά, το υπόλοιπο λάδι και το νερό. Κλείνουμε το καπάκι και ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 15-20 λεπτά.

Αφήνουμε 5-10 λεπτά το φαγητό να χλιαρύνει και να τραβήξει τα υγρά του και το τρώμε μνημονεύοντας τον Εβλιγιά Τσελεμπή!

*Η συνταγή είναι «δοκιμαστική» και η δόση του γαύρου μισή. Για ολόκληρη δόση, αυξήστε τα χορταρικά, λίγο το λάδι και την κανέλα.

[Η πολίτισσα Μαριάννα Γερασίμου είναι ερευνήτρια και συγγραφέας. Στην Ελλάδα κυκλοφορεί το βιβλίο της [«Η οθωμανική μαγειρική: 99 παλατιανές συνταγές»](#)]

Πηγή: bostanistas.gr