28 Ιουνίου 2015

Ξιφίας στον φούρνο με ντομάτα και ελιές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, εκτέλεση συνταγής-food styling: Στέλιος Μαστοράκος
Συνταγή:Τάσος Μπίκος Executive chef στο Il Barretto

Για μια οικονομικότερη εκδοχή του πιάτου αντικαταστήστε τον ξιφία με φιλέτα βακαλάου, παγκάσιους ή όποιου άλλου μεγάλου ψαριού θέλετε

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

4 φιλέτα ξιφία των 200 γρ. το καθένα

150 ml μαρινάδα από 100 ml έ.π. ελαιόλαδο και 50 ml χυμό λεμονιού

4 ντομάτες, ψιλοκομμένες

16 ελιές της αρεσκείας μας, απύρηνες, σε ροδέλες

16 φιλέτα αντζούγιας, ψιλοκομμένα

1 κ.σ. κάππαρη, ξαλμυρισμένη

1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη

2 κ.σ. φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο και 4 κλωναράκια για το τέλος

ξύσμα από 1 λεμόνι, ακέρωτο

8 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο

1 μικρή κόκκινη καυτερή πιπερίτσα τσίλι, ψιλοκομμένη (προαιρετικά)

αλάτι, πιπέρι

περίπου 200 γρ. γαλέτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα ταψάκι βάζουμε τα φιλέτα του ξιφία, τα περιχύνουμε με τη μαρινάδα και τα αφήνουμε στην άκρη μέχρι να ετοιμάσουμε τα υπόλοιπα υλικά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.

Σε ένα μπολ βάζουμε τις ντομάτες, τις ελιές, την αντζούγια, την κάππαρη, το σκόρδο, το θυμάρι, το ξύσμα λεμονιού, το ελαιόλαδο και το τσίλι και τα ανακατεύουμε πασπαλίζοντας με πιπέρι και με ελάχιστο αλάτι.

Βάζουμε τα φιλέτα του ξιφία σε 4 πυρίμαχα μπολ ή σε ένα πυρέξ, ρίχνουμε από 1 κουταλιά σάλτσας πάνω από το καθένα και μοιράζουμε την υπόλοιπη γύρω γύρω. Πασπαλίζουμε με τη γαλέτα.

Ψήνουμε στον φούρνο για περίπου 20 λεπτά. Σερβίρουμε τα φιλέτα ζεστά διακοσμώντας με κλωναράκια θυμαριού.

*Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET την Κυριακή 10 Μαΐου 2015.

Πηγή: tovima.gr