20 Οκτωβρίου 2015

Αποκλειστικό!!! η κουζίνα της Σύρου: Μπαρμπουνάκι σαν Σαβόρε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Επιμέλεια ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΜΑΚΡΥΩΝΙΤΟΥ
Φωτογραφίες ΈΒΕΛΥΝ ΦΩΣΚΟΛΟΥ

Ο Γαστρονόμος Σεπτεμβρίου ήταν τόσο πλούσιος που δεν ξέραμε τι να πρωτοδιαλέξουμε. Μοιραζόμαστε μαζί σας τις συνταγές που έμειναν εκτός, για να τις δοκιμάσετε!

Υλικά

- 1 κιλό μπαρμπούνια καθαρισμένα και φιλεταρισμένα (μπορούμε να ζητήσουμε από τον ιχθυοπώλη να μας τα ετοιμάσει)
- ανθό αλατιού
- ελαιόλαδο για το ποσάρισμα

Για τη σάλτσα

- 1,5 κιλό ντομάτες
- 1 φλ. καφέ ελαιόλαδο
- ½ κ.γλ. ζάχαρη
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 κ.σ. κάπαρη
- 1 φλ. καφέ γλυκόξιδο (γλυκάδι)
- πιπέρι
- 2 – 3 κλαράκια δεντρολίβανο

Μερίδες 4
Προετοιμασία 30΄ Μαγείρεμα 45΄

Ικανότατος και δημιουργικός σεφ, ο Κώστας Μπουγιούρης, μας ετοίμασε στο εστιατόριό του «Ηλιοβασίλεμα» στο Γαλησσά, ένα σαβόρε με μπαρμπούνια. Το βενετσιάνικης καταγωγής πιάτο είναι κατά τα φαινόμενα εξαιρετικά δημοφιλές τόσο στις Κυκλάδες όσο και στα Ιόνια. Ο Κώστας, αντί να μαρινάρει το τηγανιτό ψάρι μέσα στη βαριά και πικάντικη αλευρόσαλτσα, ως είθισται, μας το παρουσιάζει σε μια πιο ελαφριά και μοντέρνα εκδοχή, χρησιμοποιώντας την τεχνική του ποσαρίσματος σε ελαιόλαδο.

Διαδικασία Για τη σάλτσα πλένουμε και καθαρίζουμε τις ντομάτες από τις φλούδες και τα σπόρια τους. Τις πολτοποιούμε και τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη και φρεσκοτριμμένο πιπέρι να σιγοβράσουν για περίπου

μισή ώρα και να γίνουν μια πυκνή σάλτσα. Το τελευταίο δεκάλεπτο του μαγειρέματος προσθέτουμε το σκόρδο κομμένο σε λεπτές φέτες και την κάπαρη χοντροκομμένη. Δυο λεπτά πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά προσθέτουμε και το γλυκόξιδο. Για να ετοιμάσουμε το ψάρι, βάζουμε σε ένα τηγάνι αρκετό ελαιόλαδο, τόσο ώστε τα φιλέτα του μπαρμπουνιού να κολυμπάνε μέσα. Προσθέτουμε στο ελαιόλαδο 1 κλαράκι δεντρολίβανο και το ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά. Δεν θέλουμε το λάδι να κάψει, παρά να φτάσει και να διατηρηθεί σε θερμοκρασία περίπου 60C. Έτσι δεν θα τηγανιστεί το ψάρι, αλλά θα ποσαριστεί μέσα στο ελαιόλαδο και θα γίνει πολύ τρυφερό κι ελαφρύ. Μόλις το λάδι φτάσει στην επιθυμητή θερμοκρασία βάζουμε λίγα λίγα τα φιλέτα (για να μην ρίξουμε πολύ την θερμοκρασία του) και τα ποσάρουμε για 5 λεπτά. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα ακουμπάμε σε πιατέλα με χαρτί κουζίνας για να στραγγίσουν τα λάδια. Επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα φιλέτα. Σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα από μια κουτάλα της σούπας σάλτσα, κι επάνω ακουμπάμε τα φιλέτα των μπαρμπουνιών. Γαρνίρουμε με κλαράκια από το δεντρολίβανο.

Πηγή: *gastronomos.gr*