

13 Ιουνίου 2016

Ψητά μπαρμπούνια σε αμπελόφυλλα με σάλτσα μάραθου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτογραφία: Αναστασία Αδαμάκη - Food Styling: Αντωνία Κατή

Το ψάρι στη σχάρα είναι από μόνο του μια πολύ νόστιμη πρόταση, αν το τυλίξετε όμως σε αμπελόφυλλα εκτός από ακόμη πιο ξεχωριστό θα γίνει και πολύ μαλακό, καθώς τα φύλλα το προστατεύουν από την άμεση επαφή με την καυτή σχάρα.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:15΄ Χρόνος μαγειρέματος:10΄ Έτοιμο σε:25΄
Χρόνος αναμονής:1 ώρα

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ηλίας Μαμαλάκης

Υλικά

- 8 μπαρμπούνια (150γρ. το καθένα)
- 8 αμπελόφυλλα μεγάλα
- 1 ματσάκι μάραθο (ή άνηθο)
- 1 ποτήρι κρασί λευκό ξηρό
- 80γρ. ελιές μαύρες, καθαρισμένες
- 8 κουτ. σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- χυμό από 1 λεμόνι για το σερβίρισμα

Διαδικασία

Απλώνετε σε μια μεγάλη πιατέλα τα μπαρμπούνια και τα αλατίζετε καλά.

Καθαρίζετε, πλένετε και ψιλοκόβετε το μάραθο. Πασπαλίζετε τα ψάρια με το μισό ψιλοκομμένο μάραθο τους ρίχνετε λίγο πιπέρι, τα βάζετε μέσα σε ένα μπολ, τα περιχύνετε με το κρασί και με 4 κουταλιές λάδι και τα μαρινάρετε για 1 ώρα.

Αφού περάσει ο απαραίτητος χρόνος, πλένετε τα αμπελόφυλλα και τα απλώνετε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στεγνώσουν καλά. Στραγγίζετε τα ψάρια από τη μαρινάτα και τα τυλίγετε με τα αμπελόφυλλα. Προσοχή, τυλίξτε τα μια φορά καλά και ότι περισσέψει από το αμπελόφυλλο κόψτε το με ένα μαχαίρι και πετάξτε το.

Με ένα πινέλο αλείψτε τα τυλιγμένα ψάρια με το υπόλοιπο λάδι και τα ψήστε τα στη σχάρα για 5 λεπτά από κάθε πλευρά. Τα ακουμπάτε σε πιατέλα.

Ψιλοκόβετε τις καθαρισμένες ελιές και τις ανακατεύετε με τον υπόλοιπο ψιλοκομμένο μάραθο. Με το μίγμα πασπαλίζετε τα μπαρμπούνια. Τα περιχύνετε με άφθονο χυμό λεμονιού και σερβίρετε.

Πηγή: olivemagazine.gr