28 Ιουνίου 2018

Κολιός στο τηγάνι με ρεβίθια λεμονάτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος- Food Styling: Elena Jeffrey

Ένα υπέροχο πιάτο που συνδυάζει πεντανόστιμα τον καλοκαιρινό κολιό με όσπρια. Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:20΄ Χρόνος μαγειρέματος:60΄ Έτοιμο σε:1:20΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Tina Webb

Υλικά

- 4 κολιούς μέτριους, φιλεταρισμένους με το δέρμα
- 250γρ. ρεβίθια βρασμένα
- χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι
- 5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 4 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 150ml ζωμό λαχανικών
- 85γρ. λιαστές ντομάτες στραγγισμένες από το λάδι τους
- 1 φλιτζάνι βασιλικό χοντροκομμένο
- αλάτι και πράσινο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Αλατοπιπερώνετε τα φιλέτα και τα βάζετε σε σουρωτήρι.

Ζεσταίνετε δύο κουταλιές από το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και σοτάρετε το κρεμμυδάκι και το σκόρδο για 2 λεπτά. Προσθέτετε τα ρεβίθια, το ξύσμα λεμονιού και ανακατεύετε καλά. Ρίχνετε το ζωμό λαχανικών, τις λιαστές ντομάτες και σιγοβράζετε για 3-5 λεπτά μέχρι να δέσουν οι γεύσεις. Αλατοπιπερώνετε και αφήνετε τα ρεβίθια να κρυώσουν.

Ρίχνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και όταν ζεσταθεί τηγανίζετε τα φιλέτα του ψαριού σε μέτρια φωτιά για 3 λεπτά από την κάθε πλευρά. Είναι καλύτερα να το κάνετε σε δύο δόσεις.

Ρίχνετε στα ρεβίθια το χυμό λεμονιού, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πράσινο πιπέρι και το βασιλικό, ανακατεύετε και σερβίρετε στα πιάτα. Βάζετε σε κάθε πιάτο δύο φιλέτα κολιού και γαρνίρετε με επιπλέον βασιλικό.

Πηγή: olivemagazine.gr