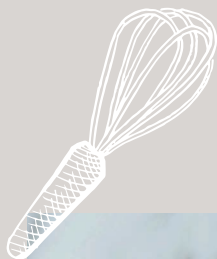


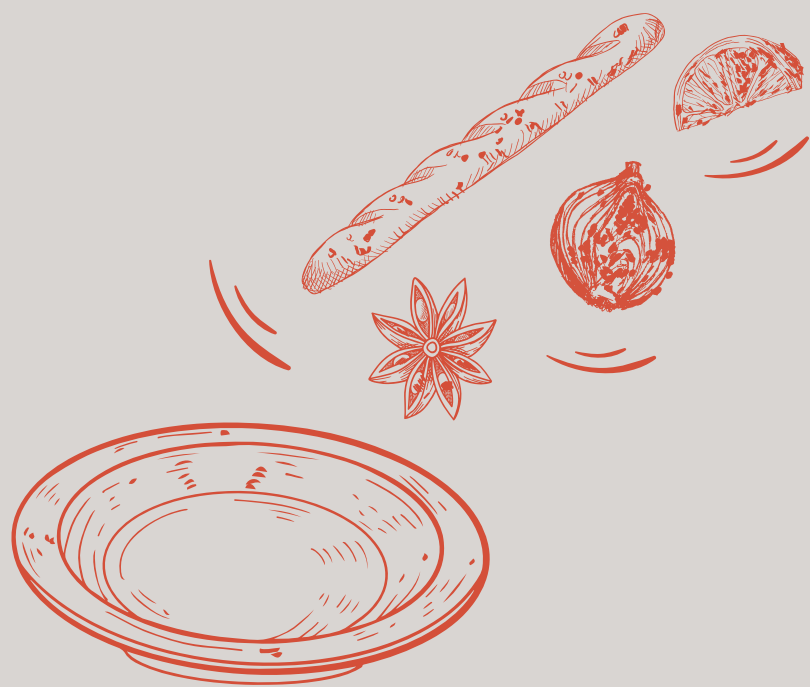
# Εισβάλλοντας στην κουζίνα σας

συνταγές για  
βρώσιμα ξενικά είδη



PICK THE ALIEN  
EAT RESPONSIBLY





# Εισβάλλοντας στην κουζίνα σας

συνταγές για  
βρώσιμα ξενικά είδη



PICK THE ALIEN  
EAT RESPONSIBLY

# Περιεχόμενα

Βελουτέ κακαβιά με λεονταρόψαρο	12	Σαλάτα μπλε καβουριού Ατλαντικού με γουακάμε, πορτοκάλι και ντρέσινγκ τσίλι πιπεριά	38
Μπρουσκέτα με γερμανό	13	Λεονταρόψαρο σεβίτσε με φρούτα του πάθους	39
Burger λεονταρόψαρου	14	Ριγκατόνι με λεονταρόψαρο και λικέρ μαστίχας	40
Καρπάτσιο λεονταρόψαρου με φρούτα του πάθους	16	Κριθαρότο με μπλε καβούρι Ατλαντικού	41
Σαλάτα με μπλε καβούρι Ατλαντικού και μακαρόνια	17	Σαλάτα με μπλε καβούρι Ατλαντικού, κουλί κόκκινης πιπεριάς και κρέμα αβοκάντο	42
Παστός γερμανός με καπνιστό αλάτι, σαγκουίνι και σουμάκ	18	Μους μπλε καβουριού Ατλαντικού πάνω σε τραγανή μπρουσκέτα και τζελ λεμονιού με δυόσμο	44
Ταραμάς από μπλε καβούρι Ατλαντικού	20	Ταρτάκι με μους λεονταρόψαρου και τεχνητό χαβιάρι από μελάνι σουπιάς	46
Μπρουσκέτα με γερμανό	21	Τρομπέτα tiradito με αχλάδι και ποπκόρν σε λάδι καρύδας	48
Κακαβιά με ραβιόλια γεμιστά με γερμανό	22	Αθηναϊκή σαλάτα με γερμανούς	50
Σεβίτσε λεοντορόψαρου με γάλα τίγρης και γουακαμόλε	24	Ψαρόσουπα λεονταρόψαρου	51
Τηγανητή τρομπέτα με πράσινα φύλλα παπαρούνας, μαύρο ξύδι, σόγια, τζίντζερ και σπόρους Kalonji	26	Ψαρόσουπα κακαβιά με λεονταρόψαρο και μπλε καβούρι	52
Σοτέ λεονταρόψαρου με χόρτα	28	Σεβίτσε λεονταρόψαρου	54
Μπουρδέτο με λεονταρόψαρο	29	Ψαρόσουπα με λεονταρόψαρο	56
Κράκερ κόκκινου πιπεριού με γερμανό και μαγιονέζα λεμονιού	30	Σουφλέ πατάτας με λεονταρόψαρο ωρίμανσης, σώς ταρτάρ με ζωμό από το ψάρι, χαβιάρι από λάιμ και κουμ κουάτ	58
Φρικασέ με λεονταρόψαρο	32	Λεονταρόψαρο καπνιστό	60
Αυγοτάραχο τρομπέτας με κόκκινο κρεμμύδι, τουρσί μανταρίνι με φρέσκο άνηθο και κίτρινα τσίλι	34	Ψαρόσουπα λεονταρόψαρου με ψητό παντζάρι	62
Ρεβιθοκροκέτες με μπλε καβούρι Ατλαντικού	36		

Λεονταρόψαρο καρπάτσιο	64
Γερμανοί σαβόρο	66
Hot-dog με λεονταρόψαρο σουβίντ, σκόνη καμένων λαχανικών, μαγιονέζα με φούσκα από την Κάλυμνο, iceberg και ελληνικά φύκια	68
Τάρτα με τηγανιτή τρομπέτα	70
Τάκος τρομπέτας με σαλάτα κόκκινου λάχανου και πικάντικη σάλτσα Habanero	72
Προετοιμασία θαλασσινών	74



# Πρόλογος

Η iSea, από το 2019, στο πλαίσιο του προγράμματος «Pick The Alien» προωθεί την κατανάλωση βρώσιμων θαλάσσιων ξενικών ειδών ως μέτρο αντιμετώπισης της εξάπλωσης και αύξησης των πληθυσμών τους και μείωσης των επιπτώσεών τους στα θαλάσσια οικοσυστήματα.

Μέσα από ενημερωτικά σεμινάρια, γαστρονομικές εκδηλώσεις, χρήση καινοτόμων αλιευτικών εργαλείων και προώθηση της στοχευμένης αλίευσης ξενικών ειδών σε συνεργασία με επαγγελματίες και ερασιτέχνες αλιείς, στοχεύουμε όχι μόνο στην προώθηση της κατανάλωσης βρώσιμων ξενικών ειδών, αλλά και στη δημιουργία υπεύθυνων καταναλωτών μέσα από την αντικατάσταση ειδών που χρίζουν προστασίας με θαλάσσια ξενικά είδη.

Όραμα του προγράμματος αποτελεί η δημιουργία μιας ισχυρής συμμαχίας μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων (αλιείς, εστιατορές, σεφ, ιχθυοπώλες, καταναλωτές) με στόχο τη δυναμική ένταξη των βρώσιμων θαλάσσιων ξενικών ειδών στην αλυσίδα τροφοδοσίας με τελικό αποδέκτη τα πιάτα των καταναλωτών. Η εισαγωγή των ειδών αυτών θα προσφέρει μια νέα πηγή εισοδήματος για τους αλιείς, πηγή έμπνευσης για τους σεφ, αλλά και μια επιλογή υψηλής διατροφικής αξίας για τους καταναλωτές.

Η συνεργασία μας όλα αυτά τα χρόνια με πολίτες και επαγγελματίες που συμμερίζονται το όραμα και τους στόχους της δράσης μας, αποτελεί τη βάση των προσπαθειών μας και μας δίνει ώθηση και κίνητρο για να συνεχίσουμε με στόχο την περιβαλλοντική, κοινωνική και οικονομική ευημερία των παράκτιων κοινοτήτων, αλλά και τη βιώσιμη ανάπτυξη συνολικά.

**Νικολέττα Σιδηροπούλου**

Υπεύθυνη Προγράμματος «Pick The Alien», Περιβαλλοντική Οργάνωση iSea

Στο Blue Marine Foundation είμαστε πολύ χαρούμενοι που συνεργαζόμαστε με την iSea και συμμετέχουμε στο πρόγραμμα "Pick The Alien". Έχοντας ως βασικό στόχο την προστασία και την αποκατάσταση της υγείας των θαλασσών, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε ένα τόσο σοβαρό ζήτημα όπως αυτό της εισβολής των ξενικών ειδών και τις επιπτώσεις τους στο θαλάσσιο περιβάλλον. Είναι ένα περίπλοκο πρόβλημα, το οποίο μπορεί να αποδοθεί σε μια σειρά αιτιών (Διώρυγα Σουέζ, κλιματική κρίση, υποβάθμιση των θαλάσσιων οικοσυστημάτων και υπεραλίευση) και άρα χρειάζεται ένα συνδυασμό παρεμβάσεων και λύσεων για την αντιμετώπισή του.

Το "Pick The Alien" προσεγγίζει το ζήτημα ολιστικά επιχειρώντας να ευαισθητοποιήσει όλους τους εμπλεκόμενους φορείς όχι μόνο για τα ξενικά είδη αλλά και για την υπεραλίευση στις ελληνικές θάλασσες και την μείωση πολλών ειδών ψαριών (όπως ο ροφός, ο ξιφίας και ο τόνος) προωθώντας την υπεύθυνη κατανάλωση θαλασσινών. Παράλληλα, μετατρέπει μια απειλή, όπως τα ξενικά είδη, σε ευκαιρία και εναλλακτική λύση για αλιείς, εστιατορές, αλλά και πολίτες ώστε να εισέλθουν τα ξενικά στην αγορά και τελικά στα πιάτα των καταναλωτών προφέροντας έτσι έναν ρεαλιστικό, απτό τρόπο να συμβάλλουν θετικά στην προστασία της θάλασσας.

**Άντζελα Λάζου Dean,**

Υπεύθυνη Θαλάσσιων Προγραμμάτων στην Ελλάδα,  
Blue Marine Foundation

Είμαστε περήφανοι που στο πλαίσιο του εν λόγω προγράμματος μπορούμε να ενώνουμε δυνάμεις με τόσο αξιόλογους συνεργάτες, με αλιείς, με διακεκριμένους σεφ και τοπικούς συλλόγους των Κυκλάδων τόσο για να αναδείξουμε την απειλή των ξενικών ειδών για τα τοπικά θαλάσσια οικοσυστήματα, όσο όμως και για να προωθήσουμε μια από τις πλέον ενδεδειγμένες λύσεις στο πρόβλημα, που δεν είναι άλλη από τη διασύνδεση όσων είναι βρώσιμα με την αγορά και την κατανάλωσή τους. Είναι μια απολύτως win win πρακτική, καθώς οι αλιείς θα έχουν ένα κίνητρο να αξιοποιούν αυτά τα ψάρια όταν τα βρίσκουν στα δίχτυα τους, σταματώντας συνεπώς να κυνηγούν άλλα απειλούμενα είδη, μετριάζοντας τον πληθυσμό των ξενικών στις θάλασσές μας και παρέχοντας φρέσκο ψάρι στο πιάτο μας. Ευχαριστούμε θερμά τους σεφ για τις γευστικότερες προτάσεις τους, τολμήστε τις!

**Άννυ Μητροπούλου,**

Διευθύντρια Cyclades Preservation Fund

"Τα μπλε καβούρια και τα λεονταρόψαρα είναι πολύ νόστιμα και θα ήταν υπέροχο να μπορούσαμε να τα αγοράσουμε στην περιοχή!" (επισκέπτης στη γαστρονομική εκδήλωση 'Pick The Alien' στους Παξούς). Αυτός ο δυνητικός πελάτης θα ήταν σαφώς πολύ πρόθυμος να «διαλέξει το ξενικό και να καταναλώσει υπεύθυνα» εάν τέτοια είδη ήταν άμεσα διαθέσιμα. Το πρόγραμμα της iSea επιδιώκει να καλύψει αυτή την αγοραστική ζήτηση ενισχύοντας την αλυσίδα εφοδιασμού όπου αυτά τα θαλασσινά θα αλιεύονται και θα προμηθεύονται σε ιχθυοπωλεία και ταβέρνες για να μαγειρεύονται σε νόστιμα τοπικά πιάτα. Αυτό το βιβλίο συνταγών μοιράζεται τοπικά εμπνευσμένα πιάτα με στόχο να ενθαρρύνει όλους τους μάγειρες να ασχοληθούν με τα ξενικά είδη: να τα δούμε να βγαίνουν από τις θάλασσες και να μπαίνουν στα πιάτα μας, δίνοντας σε άλλα αυτόχθονα είδη την ευκαιρία να ευδοκιμήσουν. Το Ionian Environment Foundation είναι πολύ περήφανο που υποστηρίζει αυτή τη δυναμική πρωτοβουλία και όλες τις σχετικές δράσεις που τροφοδοτούν την αλυσίδα εφοδιασμού με ξενικά είδη, σε μια προσπάθεια προστασίας, ανάπλασης και διατήρησης του Ιονίου Πελάγους.

**Victoria Turner,**

Διευθύντρια Ionian Environment Foundation

"Μπλέκονται πολλοί γερμανοί στα δίχτυα μου και δεν ξέρω τι να τους κάνω" μου είχε πει ένας ψαράς από την Ύδρα όταν πρωτοεμφανίστηκαν στον Αργολικό Κόλπο. Το πρόγραμμα «Pick The Alien» έρχεται να δώσει μία καινοτόμα λύση στην εμφάνιση των βρώσιμων ξενικών ειδών στην περιοχή, με τα οποία όλο και περισσότεροι ψαράδες έρχονται αντιμέτωποι. Το πρόγραμμα προωθεί δράσεις ενημέρωσης και δημιουργεί μια νέα αγορά φέρνοντας κοντά επαγγελματίες αλιείς, επιχειρήσεις εστίασης, σεφ και καταναλωτές. Ήδη βλέπουμε κάποιες νόστιμες συνταγές ξενικών σε μενού εστιατορίων στα νησιά του Αργολικού Κόλπου και ελπίζουμε να αποτελέσουν παράδειγμα και για άλλα. Το βιβλίο συνταγών θα βοηθήσει στην προώθηση των βρώσιμων ξενικών ειδών και στις κουζίνες μας και ευχαριστούμε τους σεφ για αυτές τις νόστιμες προτάσεις.

**Μαριέλα Αντωνακοπούλου,**

Διευθύντρια Argolic Environment Foundation



# Βελουτέ κακαβιά με λεονταρόψαρο

της σεφ  
Ναταλίας Γάσπαρη



60-65'



Εύκολη



6



## ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά λεονταρόψαρο
- 2 μεγάλα άσπρα κρεμμύδια
- ελαιόλαδο για το τσιγάρισμα
- 5 μεγάλες πατάτες
- 300 ml χυμό λεμόνι
- 4 λεμονόφυλλα
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Κόβουμε τις πατάτες σε μεσαία κομμάτια.

Βάζουμε το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρουμε ελαφρά τις πατάτες και τα κρεμμύδια.

Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, τα λεμονόφυλλα και νερό μέχρι να τα σκεπάσει.

Αφήνουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι τα λαχανικά να βράσουν καλά.

Έπειτα προσθέτουμε ολόκληρα τα ψάρια και βράζουμε για ακόμα 20 λεπτά προσθέτοντας και το χυμό λεμόνι.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφαιρούμε τα ψάρια καθαρίζοντάς τα από τα κόκκαλα.

Το ζουμί με τα λαχανικά, όπως είναι ζεστό το πολτοποιούμε, για να γίνει η σούπα μας πηχτή και να έχει βελούδινη υφή.

Σερβίρουμε με το καθαρισμένο από τα κόκκαλα λεονταρόψαρο και πασπαλίζουμε με λιγάκι ελαιόλαδο.



# Μπρουκέτα με γερμανό

από  
«Το Καρτέλ των Γεύσεων»



40'



Εύκολη



1

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα γερμανού
- 3 κ.σ. αποφλοιωμένη ντομάτα
- ½ κ.γ. μαϊντανό
- ½ κ.γ. άνηθο
- ½ κ.γ. πιπεριά Φλωρίνης
- ½ κ.γ. φρέσκο κρεμμύδι
- ½ κ.γ. ξερό κρεμμύδι
- 2 πρέζες ρίγανη
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα λευκό πιπέρι
- 1 πρέζα μαύρο πιπέρι
- 2 κ.σ. παρθένο ελαιόλαδο
- ψωμί

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Φιλετάρουμε, πλένουμε και τοποθετούμε τα φιλέτα γερμανού στον ατμομάγειρα για 20 λεπτά και τα κόβουμε σε 4 κομμάτια σε λωρίδες.

Κόβουμε το ψωμί σε σχήμα ψαριού και το φρυγανίζουμε στη σχάρα, ίσα – ίσα να «αρπάξει».

Χαρακώνουμε σταυρωτά μια μικρή ντομάτα με το μαχαίρι και τη βράζουμε μέχρι να αρχίσει να ξεφλουδίζει και στη συνέχεια την τρίβουμε στον τρίφτη.

Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό, τον άνηθο, την πιπεριά Φλωρίνης, το φρέσκο και το ξερό κρεμμύδι.

Προσθέτουμε στα ψιλοκομμένα υλικά μας αλάτι, λευκό και μαύρο πιπέρι και ελαιόλαδο και αναμιγνύουμε.

Τοποθετούμε το μείγμα πάνω στο φρυγανισμένο ψωμί και στη συνέχεια τοποθετούμε τις λωρίδες από το φιλέτο γερμανού.

# Burger λεονταρόψαρου

από  
«Το Καρτέλ των Γεύσεων»



40'



Εύκολη



1

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα λεονταρόψαρου
- 1 κ.σ. φινόκιο ψιλοκομμένο σοταρισμένο
- 1 φύλλο μαρουλιού Lollo Rosso
- 1 φύλλο Γαλλικό μαρούλι
- 1 ψωμάκι Brioche (μπριός)
- 1 κ.σ. φρέσκο κρεμμύδι
- 100 γρ. αρακά βρασμένο
- 30 ml χυμό λεμόνι
- 1 ντομάτα μεσαίου μεγέθους
- 1 κ.γ. μουστάρδα απαλή
- 1 ασπράδι αυγού
- 100 ml ελαιόλαδο
- 70 γρ. φρυγανιά
- 3 ντοματίνια
- ½ κ.σ. άνηθο
- 1 άγριο σύκο
- 1 πρέζα λευκό πιπέρι
- 2 πρέζες αλάτι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Φτιάχνουμε το λαδολέμονο και το χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα και στη συνέχεια το χτυπάμε στο μπλέντερ μέχρι να γίνει κρέμα.

Σοτάρουμε το φινόκιο για μερικά λεπτά, το αφαιρούμε και το κρατάμε στην άκρη.

Βράζουμε τα φιλέτα λεονταρόψαρου για 20 λεπτά και τα αφαιρούμε.

Με τα βραστά φιλέτα λεονταρόψαρου, τη μουστάρδα, τον αρακά, το λευκό πιπέρι, το σοταρισμένο φινόκιο, το αλάτι, το ασπράδι, τη φρυγανιά, το φρέσκο κρεμμυδάκι και τον άνηθο πλάθουμε το μπιφτέκι λεονταρόψαρου.

Εάν επιθυμούμε μπορούμε να σοτάρουμε το μπιφτέκι για 1-2 λεπτά στο τηγάνι και το αφαιρούμε.

Τοποθετούμε το μπιφτέκι στο ψωμάκι Brioche (μπριός) και γαρνίρουμε με τον μαϊντανό και την ψιλοκομμένη και αποφλοιωμένη ντομάτα.

Εάν θέλουμε σερβίρουμε το burger με τηγανητές πατάτες της επιλογής μας.

# Καρπάτσιο λεονταρόψαρου με φρούτα του πάθους

του σεφ  
Αλέξανδρου Ουντίλα



20'



Εύκολη



1



## ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. φιλέτο λεονταρόψαρου
- 1 φρούτο του πάθους, τους σπόρους του
- 2 κ.σ. χυμό από φρούτα του πάθους
- 2 κ.σ. παρθένο ελαιόλαδο
- φύλλα κόλιανδρου (για γαρνιτούρα)
- ½ λάιμ (το χυμό)
- 1 τσίλι
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Φιλετάρουμε το ψάρι και κόβουμε σε μικρά κομμάτια.

Ψιλοκόβουμε τα φύλλα κόλιανδρου και κόβουμε το τσίλι σε ροδέλες.

Απλώνουμε το λεπτοκομμένο φιλέτο λεονταρόψαρου, αλατίζουμε και πιπερώνουμε.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και περιχύνουμε με αυτά το ψάρι.

Τα αφήνουμε μερικά λεπτά, ώστε να «ψηθούν» και σερβίρουμε.



# Σαλάτα με μπλε καβούρι Ατλαντικού και μακαρόνια

από  
«Το Καρτέλ των Γεύσεων»



40'



Μέτρια



1

## ΥΛΙΚΑ

- ½ φακελάκι πέννες ολικής ή μακαρόνι επιλογής σας
- 5 κ.σ. ψίχα μπλε καβουριού Ατλαντικού (5 μπλε καβούρια)
- 1 κ.σ. φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 κ.σ. μαϊντανό
- 20 ml χυμό λεμόνι
- 70 ml ελαιόλαδο
- 3 σχοινόπρασα
- 2 καρότα
- 30 γρ. γραβιέρα
- 50 γρ. μυζήθρα
- 1 πρέζα πιπέρι λευκό
- 2 πρέζες αλάτι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Ψιλοκόβουμε μόνο το πράσινο μέρος από το φρέσκο κρεμμυδάκι και τον μαϊντανό και τρίβουμε το καρότο.

Στη συνέχεια, αφού έχουμε βράσει τα μακαρόνια, ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί με την καβουρόψιχα απαλά και τελειώνουμε το σερβίρισμα με τριμμένη γραβιέρα από πάνω.

# Παστός γερμανός με καπνιστό αλάτι, σαγκουίνι και σουμάκ

του σεφ  
Τζόνathan Χάρντ



120'



Εύκολη



4

## ΥΛΙΚΑ

- γερμανός φιλέτα, χωρίς κόκκαλα και δέρμα
- 2 μέτρια σαγκουίνι
- ελαιόλαδο
- καπνιστό αλάτι
- σουμάκ
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- κόλιανδρο για γαρνιτούρα

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Αφού έχουμε καθαρίσει τα ψάρια, τα στεγνώνουμε καλά με χαρτί κουζίνας και τα αφήνουμε στην άκρη.

Αναμιγνύουμε το καπνιστό αλάτι με το σουμάκ σε αναλογία 4:1 (4 αλάτι προς 1 σουμάκ).

Σιγουρευόμαστε ότι το μείγμα είναι αρκετό για να καλύψει τελείως τα φιλέτα μας.

Τοποθετούμε μισό από το μίγμα σε ένα γυάλινο δοχείο με καπάκι, προσθέτουμε τα φιλέτα σε μονή στρώση πάνω από το μίγμα και καλύπτουμε με το υπόλοιπο μίγμα.

Πιέζουμε ελαφρά τα φιλέτα για να βεβαιωθούμε ότι όσο το δυνατόν περισσότερο μείγμα σουμάκ/αλατιού είναι σε επαφή με το ψάρι.

Σκεπάζουμε και βάζουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες.

Στύβουμε τα σαγκουίνι, στραγγίζουμε το χυμό και αφήνουμε να πάρει μια βράση σε μια μικρή κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και πήζουμε τον χυμό σιγά-σιγά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα μέχρι να αποκτήσει μια παχύρρευστη, σχεδόν σιροπιαστή, υφή.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

Αφαιρούμε τα φιλέτα από το αλάτι και τα πλένουμε καλά, τα στεγνώνουμε καλά με χαρτί κουζίνας και τα κόβουμε σε λεπτές λωρίδες.

Περιχύνουμε τον χυμό σαγκουίνι στο ψάρι και γαρνίρουμε με το ψιλοκομμένο λευκό μέρος από φρέσκο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο κόλιανδρο και μερικές σταγόνες ελαιόλαδο.

«Αυτή η γρήγορη συνταγή παστού ψαριού είναι απλή, νόστιμη και η τέλεια συντροφιά για ρακή και τσίπουρο. Η οξύτητα του πηκτού χυμού φρούτων είναι η τέλεια ισορροπία με το καπνιστό αλάτι και το αρωματικό σουμάκ.»

# Ταραμάς από μπλε καβούρι Ατλαντικού

από  
«Το Καρτέλ των Γεύσεων»



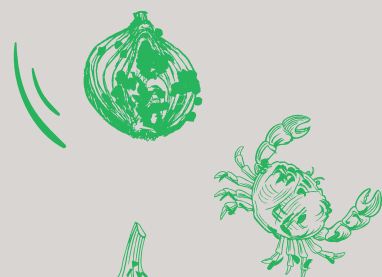
30'



Μέτρια



1



# Μπρουσκέτα με γερμανό

της σεφ  
Μαρίας Καστάνου



120'



Εύκολη



4

## ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. ψίχα μπλε καβουριού Ατλαντικού (10 μπλε καβούρια)
- 2 κ.σ. παξιμάδι κριθαρένιο τριμμένο
- 50 γρ. ψίχα τριμμένου ψωμιού
- 2 κ.σ. κρεμμύδι ξερό
- 5 φυλλαράκια μαϊντανό
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πρέζα λευκό πιπέρι
- ½ πρέζα κύμινο
- 2 πρέζες αλάτι
- 15 σταφίδες
- 1/3 της σκελίδας σκόρδου (εάν επιθυμούμε)

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Ψιλοκόβουμε το ξερό κρεμμύδι και τρίβουμε την ψίχα και το κριθαρένιο παξιμάδι.

Στη συνέχεια, ανακατεύουμε τα καθαρισμένα καβούρια με τα υπόλοιπα υλικά, απαλά χωρίς να πιέζουμε, και τα χτυπάμε όλα μαζί σε μπλέντερ μέχρι να γίνουν κρέμα.

Για το γαρνίρισμα τοποθετούμε τις σταφίδες και τα φύλλα του μαϊντανού από πάνω.

Εάν επιθυμούμε, τοποθετούμε σέλερι ή λεπτές κομμένες λωρίδες από πιπεριές ή και ξερό κρεμμυδάκι.

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό γερμανούς
- 1 ψωμί (κατά προτίμηση μπαγκέτα)
- 5 πορτοκάλια
- 5 λάιμ
- αλάτι
- κόκκους πολύχρωμων πιπεριών

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Φιλετάρουμε το ψάρι και ετοιμάζουμε χυμό και ζύσμα από λάιμ και πορτοκάλι αντίστοιχα, ελαιόλαδο και κόκκους πολύχρωμων πιπεριών.

Τοποθετούμε τα φιλέτα του ψαριού στον χυμό των εσπεριδοειδών και το αφήνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες, ώστε να μαριναριστεί καλά.

Σερβίρουμε πάνω σε ψημένη μπρουσκέτα δικής μας παραγωγής.

### Για τη μπρουσκέτα

Τεμαχίζουμε σε σχετικά λεπτές φέτες το ψωμί και το στρώνουμε σε πυρίμαχο σκεύος.

Το αλείφουμε καλά ή ραντίζουμε με ελαιόλαδο.

Πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι και εάν επιθυμούμε μυρωδικό της αρεσκείας μας και τα φρυγανίζουμε για 5 λεπτά στο γκριλ στην πάνω σχάρα.

# Κακαβιά με ραβιόλια γεμιστά με γερμανό

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Κώστα Αγγελόπουλου



70'



Δύσκολη



6



## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό γερμανούς
- 2 κρεμμύδια μεγάλα
- 2 πατάτες μεγάλες
- 1 σχοινόπρασο
- 1 πράσο

- 1 λίτρο κρόκο αυγού
- 1 κιλό σιμιγδάλι για ζυμαρικά
- 2 λεμόνια (τον χυμό)
- 2 δαφνόφυλλα

- 300 ml ελαιόλαδο (τα 250 για το τελείωμα της κακαβιάς)
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Κάνουμε τη ζύμη για τα ραβιόλια με τον κρόκο, το σιμιγδάλι, λίγο αλάτι, πιπέρι και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο.

Το ζυμώνουμε και το αφήνουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί.

Βράζουμε τους γερμανούς σε 2 λίτρα νερό με αλάτι, πιπέρι και 2 δαφνόφυλλα.

Όταν βράσουν, σουρώνουμε, φυλάμε τον ζωμό και βράζουμε τα κρεμμύδια με τις πατάτες.

Αφού βράσουν (τα κρεμμύδια και οι πατάτες) με μία ράβδο μπλέντερ πολτοποιούμε, ρίχνουμε το λεμόνι και προσθέτουμε σιγά σιγά το ελαιόλαδο μέχρι να δέσει και να γυαλίσει.

Ψιλοκόβουμε το πράσο και το σχοινόπρασο.

Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το πράσο με λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε τους γερμανούς αφού έχουμε αφαιρέσει τα κόκκαλα.

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το σχοινόπρασο.

Ανοίγουμε τη ζύμη, γεμίζουμε τα ραβιόλια με τους σοταρισμένους γερμανούς, το πράσο και το σχοινόπρασο σε ότι σχήμα θέλουμε.

Τα βράζουμε για 3 έως 4 λεπτά.

Τα τοποθετούμε στο πιάτο και από πάνω ρίχνουμε τη σούπα κακαβιά.

# Σεβίτσε λεοντορόψαρου με γάλα τίγρης και γουακαμόλε

του σεφ  
Αλέξανδρου Ουντίλα



25'



Εύκολη



1

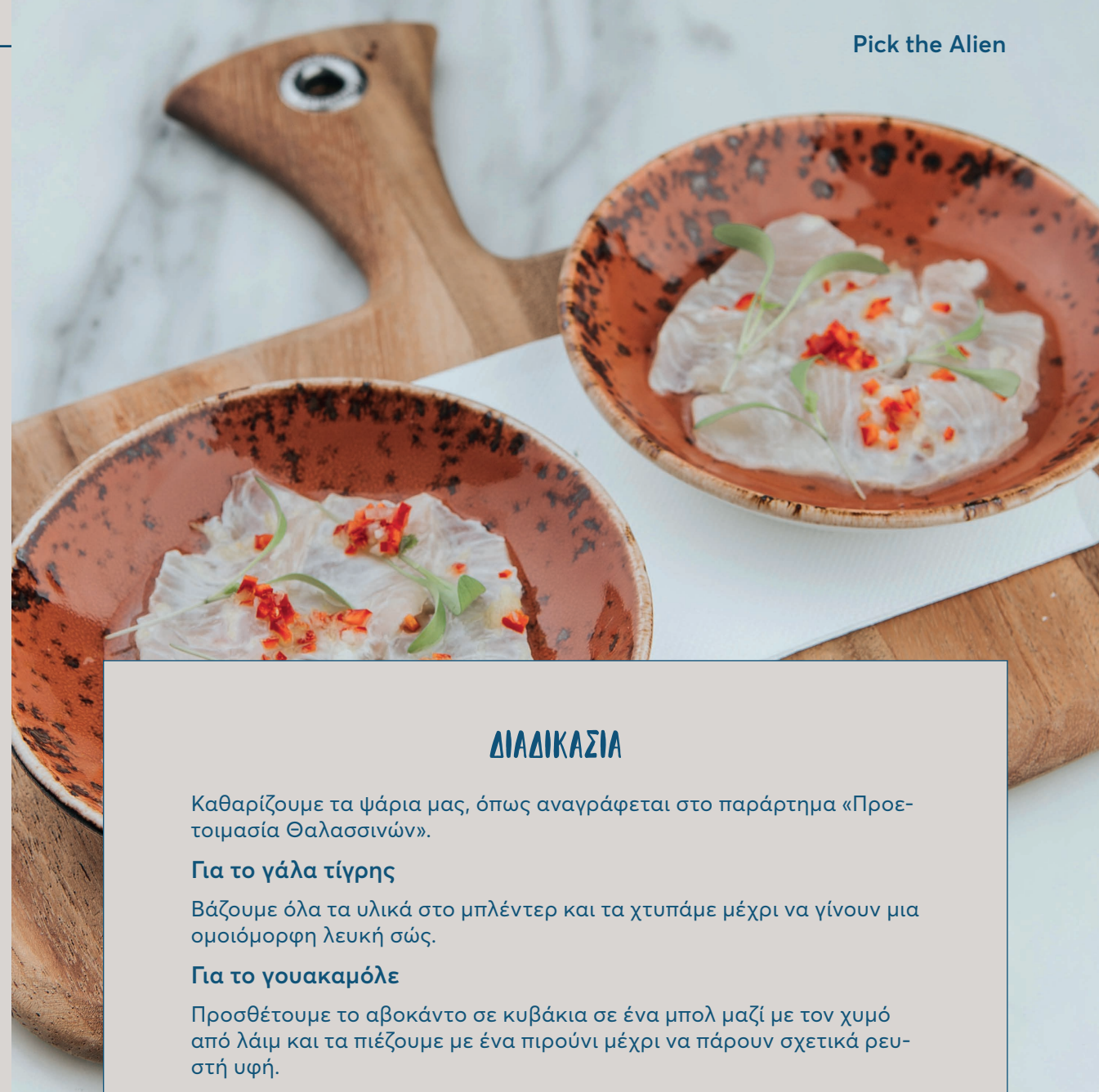
## ΥΛΙΚΑ

### Για το γουακαμόλε

- 1 ώριμο αβοκάντο
- ½ λάιμ (τον χυμό)
- 1 κ.γ. τσίλι
- 1 κ.σ. κόκκινο κρεμμύδι eschalot (εσαλότ)
- 1 κ.σ. κόλιανδρο
- καυτερή σάλτσα SHRIRACHA (σριράτσα) (κατά προτίμηση)
- αλάτι

### Για το γάλα τίγρης

- 80 γρ. σάρκα από λεονταρόψαρο
- 60 γρ. χυμό λεμόνι
- 60 γρ. χυμό λάιμ
- 25 γρ. κόκκινο κρεμμύδι
- 15 γρ. σέλερι ή σέλινο
- 25 γρ. θρυμματισμένο πάγο
- 8 γρ. τσίλι κόκκινο
- 7 γρ. αλάτι



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για το γάλα τίγρης

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν μια ομοιόμορφη λευκή σώς.

### Για το γουακαμόλε

Προσθέτουμε το αβοκάντο σε κυβάκια σε ένα μπολ μαζί με τον χυμό από λάιμ και τα πιέζουμε με ένα πιρούνι μέχρι να πάρουν σχετικά ρευστή υφή.

Στη συνέχεια, ψιλοκόβουμε το κόκκινο κρεμμύδι, τον κόλιανδρο και κόβουμε το τσίλι σε κυβάκια.

Προσθέτουμε όλα τα υλικά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθεί η υφή του γουακαμόλε.

### Η σύνθεση του πιάτου

Κόβουμε μικρά κυβάκια λεονταρόψαρου, αλατίζουμε και μαρινάρουμε με το γάλα τίγρης (για 3 λεπτά), προσθέτουμε μια κουταλιά του γλυκού γουακαμόλε και επάνω στο γουακαμόλε βάζουμε 4-5 κύβους από το ψάρι, περιχύνουμε με μια κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο.

# Τηγανητή τρομπέτα με πράσινα φύλλα παπαρούνας, μαύρο ξύδι, σόγια, τζίντζερ και σπόρους Καλοντζι

του σεφ  
Τζόνathan Χάρνετ



30'



Εύκολη



4

«Αυτές οι τραγανές, αλμυρές μπουκιές ψαριού συνδυάζουν την πικάντικη ωραία γεύση από μαύρο ξύδι και σόγια με τη φρεσκάδα των άγριων χόρτων και την αρωματική γεύση του καλοντζι. Συνδυάζεται με οποιοδήποτε κοκτέιλ αρωματισμένου/spiced ρούμι.»

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα τρομπέτας
- λάδι κανόλας για τηγάνισμα
- 2 κούπες πρασινάδα (φύλλα από τον μίσχο) παπαρούνας χοντροκομμένα
- σπόροι καλοντζι
- 100 ml σάλτσα σόγιας
- 50 ml μαύρο ξύδι (Chiang Kiang)
- ½ κούπα ριζάλευρο
- 1 μικρό κομμάτι τζίντζερ, τριμμένο
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Κόβουμε τα φιλέτα τρομπέτας σε κύβους, τα πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι και μαύρο πιπέρι και τα αφήνουμε στην άκρη.

Τοποθετούμε τη σάλτσα σόγιας, το μαύρο ξύδι και το τριμμένο τζίντζερ σε μια μικρή κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μέχρι να αρχίσει να βγάζει φουσκάλες. Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια κι αφήνουμε να σιγοβράσει για περίπου 5 λεπτά ή μέχρι να αρχίσει να πήζει.

Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σοτάρουμε τα χοντροκομμένα φύλλα από τις πρασινάδες της παπαρούνας σε λίγο ελαιόλαδο με μια πρέζα αλάτι μέχρι να μαλακώσουν και να γίνουν ελαφρώς τραγανές. Αφήνουμε στην άκρη.

Ρίχνουμε στους κύβους ψαριού μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, ίσα ίσα να καλύψουμε το ψάρι από όλες τις πλευρές.

Σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ βάζουμε το ριζάλευρο και προσθέτουμε τους κύβους ψαριού μέχρι να καλυφθούν τελείως.

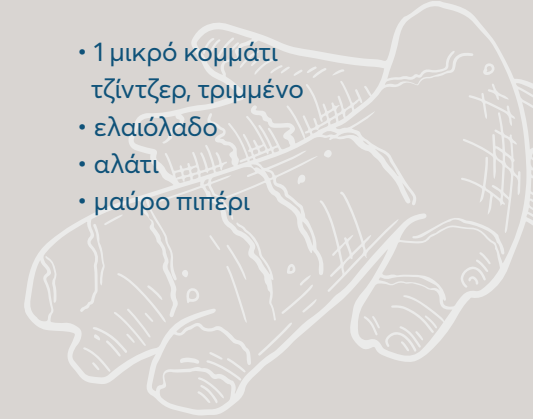
Τηγανίζουμε τα ψάρια γρήγορα σε παρτίδες (1-2 λεπτά) σε ένα τηγάνι με λάδι canola στους 160°C περίπου.

Δεν γεμίζουμε το τηγάνι και ΔΕΝ ΠΑΡΑΨΗΝΟΥΜΕ.

Αφαιρούμε το ψάρι από το τηγάνι και το βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσει το περιττό λάδι.

Ρίχνουμε το μαγειρεμένο ψάρι με τη σόγια, το ξύδι και τη σάλτσα του τζίντζερ μέχρι να επικαλυφθούν καλά όλα τα κομμάτια.

Τοποθετούμε πάνω και γύρω τις παπαρούνες και γαρνίρουμε με λίγο ελαιόλαδο και τους σπόρους Καλοντζι.



# Σοτέ λεονταρόψαρου με χόρτα

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Αλέξανδρου Ουντίλα



50'



Εύκολη



1



## ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα λεονταρόψαρο
- 160 γρ. σταμναγκάθι
- 1 κ.σ. δυόσμο
- 1 κ.σ. άνηθο
- ξύσμα λεμονιού
- χυμό λεμονιού (κατά προτίμηση)

### Σάλτσα για το ψάρι

- 100 γρ. φύκι kombu (κόμπου) αποξηραμένο
- 10 γρ. νιφάδες αποξηραμένης παλαμίδας
- 12 ίνες σαφράν

### Για το ζωμό

- 150 γρ. χυμό λεμόνι
- 80 γρ. βούτυρο
- 8 γρ. τσίλι κόκκινο
- 8 γρ. φρέσκο κόλιανδρο
- ελαιόλαδο (κατά προτίμηση)

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Σοτάρουμε ελαφρώς τα φιλέτα του λεονταρόψαρου.

Βράζουμε για μισή ώρα το φύκι kombu (κόμπου) με τις νιφάδες παλαμίδας και σουρώνουμε για να έχουμε τη σάλτσα.

Για να ετοιμάσουμε το ζωμό, βράζουμε ένα λίτρο νερό σε μια κατσαρόλα, ανακατεύουμε λεμόνι, βούτυρο, τσίλι, κόλιανδρο και σαφράν και αφού βράσουν τα βάζουμε στο μπλέντερ.

Σουρώνουμε και περιχύνουμε τα χόρτα, το δυόσμο και τον άνηθο που έχουμε ψιλοκόψει και το σοταρισμένο φιλέτο.



# Μπουρδέτο με λεονταρόψαρο

της σεφ  
Ανδριάνας Απέργη



50'



Εύκολη



4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό λεονταρόψαρο
- 2 κρεμμύδια κόκκινα
- 3 ντομάτες φρέσκιες μεγάλες

- 3 σκελίδες σκόρδο
- 250 ml λευκό κρασί
- ½ κούπα λάδι

- ½ κ.σ. πολτό ντομάτα
- καυτερή πάπρικα (κατά προτίμηση)

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι καλά, ώστε να πάρει χρώμα.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε τη σάλτσα από φρέσκιες ντομάτες, τον πολτό ντομάτας και το σκόρδο ψιλοκομμένο και σβήνουμε με το κρασί.

Αφήνουμε να σιγοβράσει 15 λεπτά και προσθέτουμε τα ψάρια ολόκληρα (ανάλογα με το μέγεθος).

Σερβίρουμε τα ψάρια σε ένα βαθύ πιάτο προσθέτοντας και σάλτσα.

# Κράκερ κόκκινου πιπεριού με γερμανό και μαγιονέζα λεμονιού

του σεφ  
Χρήστου Χήτου



65'



Δύσκολη



4



## ΥΛΙΚΑ

### Για το κράκερ πιπεριού

- 360 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 5 γρ. αλάτι
- 5 γρ. ζάχαρη
- 30 ml ελαιόλαδο
- 50 γρ. χοντροσπασμένο κόκκινο πιπέρι
- 120 ml νερό

### Για τη μαγιονέζα λεμόνι

- 2 κρόκους αυγού
- 10 γρ. μουστάρδα
- 40 ml χυμό λεμόνι
- 200 ml ηλιέλαιο
- 100 ml ελαιόλαδο

### Για το ζωμό ψαριού

- 1 μεσαίο κρεμμύδι
- 1 καρότο

- 1 κοτσάνι σέλερι
- 7-8 φύλλα αρμπαρόριζας

### Για το σερβίρισμα

- αλμύρα (φυτό)
- ελαιόλαδο
- φύλλα πιπεριού
- κόκκινο πιπέρι
- αλάτι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για το κράκερ πιπεριού

Χτυπάμε στο μίξερ με γάντζο όλα τα στερεά υλικά με το ελαιόλαδο.

Προσθέτουμε το νερό και συνεχίζουμε να χτυπάμε για 5 λεπτά μέχρι να έχουμε μια σφιχτή ζύμη.

Δουλεύουμε τη ζύμη με τα χέρια και πλάθουμε σε μία μπάλα.

Καλύπτουμε τη ζύμη με μεμβράνη και αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C βαθμούς.

Απλώνουμε την ζύμη πολύ λεπτή, εάν είναι ελαστική αφήνουμε να ξεκουραστεί παραπάνω.

Αφού έχουμε απλώσει, κόβουμε στο επιθυμητό σχήμα και μεταφέρουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα, τοποθετούμε από πάνω άλλη μία λαδόκολλα και ένα ταψί για βάρος.

Ψήνουμε για 5 λεπτά, αφαιρούμε το ταψί που είχαμε για βάρος και την λαδόκολλα και ψήνουμε για 6 λεπτά επιπλέον.

Αφαιρούμε τα κράκερ από το καυτό ταψί και μεταφέρουμε σε κρύα επιφάνεια για να κρυσώσουν.

### Για τη μαγιονέζα λεμόνι

Παστεριώνουμε τα αυγά σε ένα μπολ πάνω από νερό που σιγοβράζει, χωρίς να έρχεται το μπολ σε επαφή με το νερό, κι ανακατεύουμε διαρκώς με ένα σύρμα.

Όταν το αυγό σφίξει και φτάσει στους 75 °C αφαιρούμε και προσθέτουμε τη μουστάρδα και το λεμόνι.

Μεταφέρουμε το μείγμα στο μίξερ με φουέ και χτυπάμε στην αρχή σε χαμηλή ταχύτητα προσθέτοντας το ηλιέλαιο σε χαμηλή ροή.

Στη συνέχεια, ανεβάζουμε σε μεσαία ταχύτητα και συνεχίζουμε με το ελαιόλαδο.

Στο τέλος, διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι. Εάν η μαγιονέζα είναι πολύ σφιχτή προσθέτουμε παραπάνω λεμόνι ή κρύο νερό.

### Ζωμός ψαριού

Φιλετάρουμε τους γερμανούς και κρατάμε τα κόκκαλα.

Πλένουμε καλά τα κεφάλια.

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τα κόκκαλα και τα υπόλοιπα υλικά για τον ζωμό ψαριού.

Βάζουμε νερό, μέχρι να καλύψει τα υλικά, και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά.

Σουρώνουμε και τοποθετούμε τον ζωμό σε μία κατσαρόλα.

Όταν κατέβει η θερμοκρασία του ζωμού στους 53 °C σταθερά, ψήνουμε ποσέ τα φιλέτα του ψαριού για 4 λεπτά, ιδανικά σε σακούλα με ζιπ, αφαιρώντας όσο περισσότερο αέρα μπορούμε για να μην επιπλέει η σακούλα.

Αφαιρούμε και κρυσώνουμε σε νερό με πάγο.

Αφού κρυσώσουν, αφαιρούμε το δέρμα πολύ εύκολα.

### Σερβίρισμα

Σερβίρουμε τοποθετώντας το κράκερ σαν βάση, αλμύρα μαριναρισμένη σε ελαιόλαδο και αλάτι.

Προσθέτουμε τη μαγιονέζα λεμόνι, καρότο από τον ζωμό κομμένο σε λεπτές φέτες, φύλλα πιπεριού, το ψάρι, αλάτι Maldon και κόκκους κόκκινου πιπεριού.

# Φρικασέ με λεονταρόψαρο

του σεφ Ιορδάνη Ηλιάδη  
από το εστιατόριο Ε/Γ Ταξιδεύοντας, Αθήνα



50'



Μέτρια



1

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα λεονταρόψαρου
- 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κρέμα γάλακτος
- 1 κιλό χόρτα εποχής
- 2 πράσα
- ½ σελινόριζα
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 ζωμό ψαριού
- ελαιόλαδο
- μάραθο
- μαϊντανό



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Φιλετάrouμε τα λεονταρόψαρα και κρατάμε τα κόκκαλα και τα κεφάλια.

Βάζουμε τα κόκκαλα και τα κεφάλια σε μια κατσαρόλα με νερό και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά.

Σουρώνουμε και κρατάμε τον ζωμό στην άκρη.

Ψιλοκόβουμε και τσιγαρίζουμε σε μπόλικο ελαιόλαδο τα κρεμμύδια, τα πράσα, το σκόρδο, τη σελινόριζα και τον μαϊντανό. Μόλις αρχίσουν και μαραίνονται, αλατοπιπερώνουμε, καλύπτουμε με ζωμό ψαριού και σκεπάζουμε με βρεγμένη λαδόκολλα ή καπάκι.

Μόλις απορροφήσουν αρκετά τα υγρά τους, παίρνουμε μια καλή ποσότητα από τα λαχανικά με τα υγρά τους, τα τοποθετούμε στο μπλέντερ με λίγη κρέμα γάλακτος και τα κρατάμε στην άκρη.

Τσιγαρίζουμε τα χόρτα με λίγο ελαιόλαδο σε άλλη κατσαρόλα. Τα τοποθετούμε και αυτά στην κατσαρόλα με τα λαχανικά και με το μείγμα με την κρέμα που χτυπήσαμε πιο πριν στο μπλέντερ.

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, χυμό λεμονιού και φρέσκο άνηθο ψιλοκομμένο.

Σε ένα τηγάνι ή κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το μείγμα των χόρτων και των λαχανικών που αποτελούν το φρικασέ.

Σε ένα άλλο τηγάνι περνάμε το φιλέτο του λεονταρόψαρου με την πέτσα προς τα κάτω (έχουμε αφαιρέσει τα λέπια πιο πριν) και αφού κάνει καλή κρούστα η πέτσα το τοποθετούμε μέσα στο μείγμα του φρικασέ και το αφήνουμε για ελάχιστο χρόνο.

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, χυμό λεμονιού, ξύσμα λεμονιού και φρέσκο άνηθο.

Στήνουμε σε βαθύ πιάτο με τα φιλέτα προς τα πάνω και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο στο τέλος.

# Αυγοτάραχο τρομπέτας με κόκκινο κρεμμύδι, τουρσί μανταρίνι με φρέσκο άνηθο και κίτρινα τσίλι

του σεφ  
Τζόναθαν Χάρνερτ

«Η εξαιρετική υφή και η γεύση του αυγοτάραχου πρωταγωνιστούν σε αυτό το πιάτο. Το τουρσί κρεμμυδιού με εσπεριδοειδή, φρέσκο άνηθο και τσίλι είναι απλώς εκεί ως συνοδευτικά κομμάτια για να εξισορροπήσουν και να συμπληρώσουν το αυγοτάραχο με λίγη γλυκύτητα, οξύτητα και μια γεύση καυτερού. Συνοδεύεται τέλεια με ένα λευκό κρασί, όπως το Ασύρτικο ή ο Ροδίτης.»



40'



Μέτρια



2

## ΥΛΙΚΑ

- αυγοτάραχο τρομπέτας, μεμβράνη άθικτη
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι
- 2 μανταρίνια (τον χυμό)
- 1/2 λάιμ (τον χυμό)
- 1 κ.γ. ζάχαρη καρύδας
- 2 κ.σ. άνηθο
- 1 κ.σ. σπόροι κόλιανδρου ολόκληροι ψημένοι
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- ελαιόλαδο
- 1 μικρό κίτρινο τσίλι
- φύλλα κόλιανδρου για γαρνίρισμα

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Για τη δημιουργία του τουρσί, βάζουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα σε πολύ λεπτές φέτες με τον χυμό μανταρίνι και λάιμ, σπόρους κόλιανδρου και φρέσκο ψιλοκομμένο άνηθο σε ένα μπολ.

Προσθέτουμε τη ζάχαρη και περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι.

Ανακατεύουμε καλά.

Δοκιμάζουμε και προσαρμόζουμε το αλάτι, όπως επιθυμούμε.

Σκεπάζουμε με πλαστική μεμβράνη και το αφήνουμε για 30 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου.

Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο σε ένα μικρό αντικολλητικό τηγάνι και το βάζουμε σε μέτρια φωτιά.

Τηγανίζουμε πολύ απαλά και προσεκτικά το αυγοτάραχο σε σχήμα κύκλου για περίπου 30 δευτερόλεπτα από κάθε πλευρά, πρέπει να αρχίσει να ροδίζει ελαφρώς.

Βγάζουμε από το τηγάνι με προσοχή, χωρίς να σπάσει, το αυγοτάραχο και πασπαλίζουμε με μια πρέζα αλάτι.

Βάζουμε στη μέση το αυγοτάραχο μαζί με το τουρσί και γαρνίρουμε με κίτρινα τσίλι κομμένα σε λεπτές φέτες, λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και φύλλα κόλιανδρου.

# Ρεβιθοκροκέτες με μπλε καβούρι Ατλαντικού

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Αλέξανδρου Κιουσάμπα



50'



Μέτρια



4



## ΥΛΙΚΑ

### Για τη ρεβιθοκροκέτα (50 γρ.)

- 300 γρ. ρεβίθια
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι δυόσμο
- 1 μέτριο κρεμμύδι άσπρο
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- 2 πρέζες κύμινο
- 2 πρέζες κόκκινο πιπέρι
- 1 πρέζα μπαχάρι τριμμένο
- αλάτι
- πιπέρι

### Για τη βινεγκρέτ μαϊντανού

- 2 ματσάκια μαϊντανό
- 300-400 ml ηλιέλαιο
- 40 γρ. μουστάρδα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κρόκοι αυγού
- 40 ml ξύδι
- αλάτι
- πιπέρι

### Για τη σαλάτα

- 5 κιλά μπλε καβούρια Ατλαντικού
- 2 δαφνόφυλλα
- αστεροειδή γλυκάνισο
- 2-3 καρότα
- ½ λάχανο
- 1 λεμόνι
- μπαχάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- λάδι
- ξύδι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Προσθέτουμε στο νερό που θα βράσουν τα καβούρια μας λίγο δαφνόφυλλο, μπαχάρι, αστεροειδή γλυκάνισο και 1 λεμόνι κομμένο σε φέτες.

### Για τις ρεβιθοκροκέτες

Μουλιάζουμε τα ρεβίθια από το βράδυ με λίγο αλάτι.

Την επόμενη μέρα στραγγίζουμε τα ρεβίθια και τα περνάμε όλα από το μπλέντερ ή τη μηχανή του κιμά.

Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, αλάτι, πιπέρι και τους δίνουμε σχήμα.

Τηγανίζουμε σε μέτριο/καυτό λάδι (170 °- 180° C).

### Για τη σαλάτα

Τρίβουμε λάχανο και καρότο λεπτά, προσθέτουμε λάδι, ξύδι, αλάτι, πιπέρι και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Κρατάμε τα λαχανικά στην άκρη και όταν είναι έτοιμα τα καβούρια, τα καθαρίζουμε, αφαιρούμε την ψίχα προσεκτικά και τα τοποθετούμε στη σαλάτα.

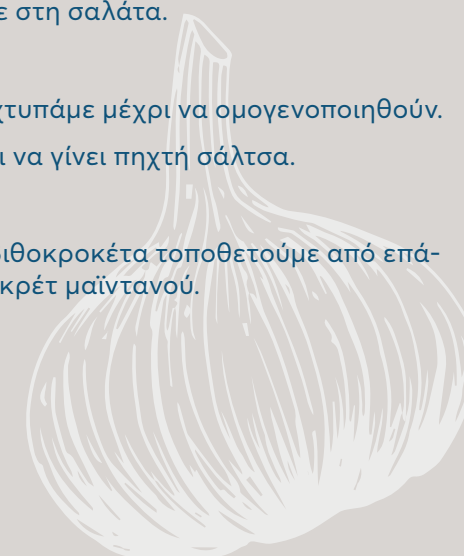
### Για τη βινεγκρέτ μαϊντανού

Προσθέτουμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και τα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε ηλιέλαιο σιγά σιγά μέχρι να γίνει πηχτή σάλτσα.

### Για το στήσιμο

Όταν όλες οι παρασκευές είναι έτοιμες, σε κάθε ρεβιθοκροκέτα τοποθετούμε από επάνω λίγη σαλάτα και τέλος προσθέτουμε και τη βινεγκρέτ μαϊντανού.



## Σαλάτα μπρε καβουριού Ατλαντικού με γουακάμε, πορτοκάλι και ντρέσινγκ τσίλι πιπεριά

της σεφ  
Μαργαρίτας Νικολαΐδη



30'



Μέτρια



2

### ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. ψίχα καβουριού βρασμένη
- 500 γρ. wakame (γουακάμε) φύκι
- 1 ματσάκι σχοινόπρασο
- 300 γρ. πιπεριές τσίλι
- 50 γρ. μουστάρδα
- 350 ml ηλιέλαιο
- 2 πράσινα μήλα
- 5 πορτοκάλια
- 2 φινόκιο

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Αφαιρούμε την ψίχα τους και την κρατάμε στην άκρη.

Κόβουμε σε λωρίδες (στικ) το μήλο και το φινόκιο και ψιλοκόβουμε τα σχοινόπρασα.

Στύβουμε τα πορτοκάλια σε ένα μπολ, βάζουμε τις καθαρισμένες πιπεριές τσίλι και τη μουστάρδα και αρχίζουμε να χτυπάμε με ένα ραβδομπλέντερ.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε σιγά σιγά το ηλιέλαιο.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί με το μήλο και το φινόκιο, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και βάζουμε την καβουρόψιχα και τη σαλάτα γουακάμε σε ένα πιάτο. Περιχύνουμε με το ντρέσινγκ, και τέλος το ψιλοκομμένο σχοινόπρασο.



## Λεονταρόψαρο σεβίτσε με φρούτα του πάθους

της σεφ  
Μαργαρίτας Νικολαΐδη



40'



Εύκολη



2

### ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. λεονταρόψαρο καθαρισμένο
- 1 ματσάκι σχοινόπρασο
- ½ ματσάκι κόλιανδρο
- 4 φρούτα του πάθους
- 3 πορτοκάλια
- 2 πιπεριές τσίλι
- 5 ραπανάκια
- 3 λεμόνια
- 2 μάνγκο
- 3 λάιμ

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Φιλετάρουμε το ψάρι μας και το κόβουμε σε μικρά κυβάκια.

Σε ένα μπολ στύβουμε πορτοκάλι, λεμόνι και λάιμ.

Καθαρίζουμε τα φρούτα του πάθους και τα προσθέτουμε στον χυμό.

Προσθέτουμε στον χυμό τα κυβάκια από το ψάρι μας.

Καθαρίζουμε το μάνγκο, ψιλοκόβουμε τα μυρωδικά και το τσίλι και τα προσθέτουμε στο μείγμα με το ψάρι.

Αφήνουμε το ψάρι μας να μαριναριστεί για 20 λεπτά και σερβίρουμε σε βαθύ πιάτο μαζί με το ζουμί.

Κόβουμε το ραπανάκι στα τέσσερα και το βάζουμε πάνω από το ψάρι.



# Ριγκατόνι με λεονταρόψαρο και λικέρ μαστίχας

της σεφ  
Ναταλίας Γάσπαρη



50'



Εύκολη



4



## ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά λεονταρόψαρο, φιλεταρισμένο και χωρίς κόκκαλα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 200 ml κρασί ρόμπολα λευκό
- 50 ml λικέρ μαστίχας
- 1 κιλό μακαρόνια ριγκατόνι
- ελαιόλαδο

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα τσιγαρίζουμε στο λάδι, μόλις μαραθούν και πάρουν χρυσό χρώμα προσθέτουμε το φιλεταρισμένο ψάρι μας.

Σοτάρουμε ελαφρώς και σβήνουμε με κρασί ρόμπολα και το λικέρ μαστίχας.

Βράζουμε τα ριγκατόνι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και τα κρατάμε στη άκρη.

Όταν ολοκληρωθούν οι παρασκευές αναμιγνύουμε και προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Σερβίρουμε ζεστό.

# Κριθαρότο με μπλε καβούρι Ατλαντικού

της σεφ  
Ναταλίας Γάσπαρη



40'



Μέτρια



4



## ΥΛΙΚΑ

- 4 κιλά μπλε καβούρι
- 1 κιλό κριθαράκι μέτριο
- 7 σκελίδες σκόρδο
- σάλτσα από φρέσκια ντομάτα
- κεφαλλονίτικη μαντζουράνα
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ελαιόλαδο για σοτάρισμα
- 2 κρεμμύδια
- 100 ml ούζο
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Στο ζουμί που βράσαμε τα καβούρια βράζουμε το κριθαράκι και το σουρώνουμε.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα τσιγαρίζουμε μαζί με την καβουρόψιχα σε μια μεγάλη κατσαρόλα.

Προσθέτουμε τα καρυκεύματα και σβήνουμε με ούζο.

Προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο και το κριθαράκι.

Σερβίρουμε ζεστό.

# Σαλάτα με μπρε καβούρι Ατλαντικού, κουλί κόκκινης πιπεριάς και κρέμα αβοκάντο

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Γιώργου Αρέτα



40'



Μέτρια



10

## ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. καβουρόψιχα
- 1 μικρό αγγούρι
- 1 ντομάτα
- 20 γρ. γλυκό τσίλι
- 40 γρ. γιαούρτι
- 1 λεμόνι (το χυμό)
- άνηθο
- αλάτι
- πιπέρι

### Για το κουλί κόκκινης πιπεριάς

- 10 κόκκινες πιπεριές
- 1 μικρό κρεμμύδι
- αλάτι
- πιπέρι

### Για την κρέμα αβοκάντο

- 5 αβοκάντο
- 1 κόκκινο κρεμμύδι μικρό
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 2 κόκκινες πιπεριές
- 30 ml κόκκινο ξύδι
- 50 ml ελαιόλαδο

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για την καβουρόψιχα

Στην καβουρόψιχά μας προσθέτουμε το αγγούρι και την ντομάτα κομμένα σε κυβάκια, το τσίλι, το γιαούρτι, τον χυμό λεμονιού, τον άνηθο ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.

### Για το κουλί κόκκινης πιπεριάς

Βράζουμε όλα τα υλικά και τα αναμειγνύουμε.

### Για την κρέμα αβοκάντο

Πολτοποιούμε τα αβοκάντο, κόβουμε το κόκκινο κρεμμύδι και τις κόκκινες πιπεριές σε μικρά κυβάκια, ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό, προσθέτουμε το κόκκινο ξύδι και το ελαιόλαδο, τα ανακατεύουμε και στη συνέχεια τα πολτοποιούμε.

### Για το σερβίρισμα

Όταν όλες οι παρασκευές είναι έτοιμες τις αναμειγνύουμε.



# Μους μπλε καβουριού Ατλαντικού πάνω σε τραγανή μπρουσκέτα και τζελ λεμονιού με δυόσμο

του σεφ  
Σάββα Κωστόπουλου



70'



Μέτρια



6

## ΥΛΙΚΑ

### Για τη μους καβουριού

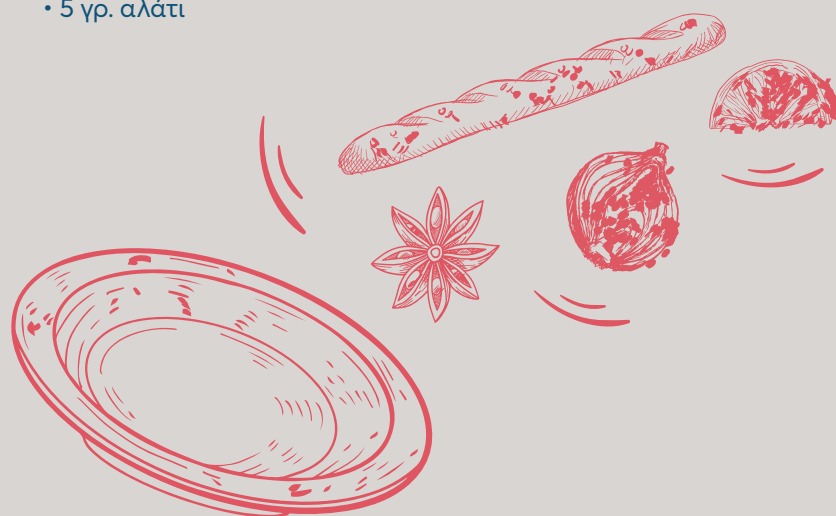
- 2 κιλά μπλε καβούρια Ατλαντικού
- 300 γρ. πατάτες
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ½ κ.γ. ξερό τριμμένο κόλιανδρο
- 2 λεμόνια (ξύσμα και χυμό)
- 2 κ.σ. άνηθο
- 1 κ.γ. μουστάρδα Dijon (ντιζόν)
- αλάτι
- πιπέρι

### Για το τζελ λεμονιού

- 200 ml χυμό λεμόνι
- 20 φύλλα δυόσμου
- 5 γρ. πηκτίνη μήλου
- 20 ml λευκό ρούμι
- 2 τεμάχια αστεροειδή γλυκάνισο
- 40 γρ. ζάχαρη
- 5 γρ. αλάτι

### Για την μπρουσκέτα

- 1 μπαγκέτα
- σκόρδο σε σκόνη
- πάπρικα γλυκιά
- ελαιόλαδο
- αλάτι



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για τη μους καβουριού

Αφαιρούμε την ψίχα των καβουριών.

Βράζουμε τις πατάτες και μόλις είναι έτοιμες τις ξεφλουδίζουμε.

Στη συνέχεια, ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τον άνηθο και κόβουμε τις πατάτες σε κύβους.

Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μίξερ και φτιάχνουμε τη μους.

### Για το τζελ λεμονιού

Βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός από τον δυόσμο, σε ένα κατσαρολάκι και φέρνουμε σε βρασμό ανακατεύοντας διαρκώς.

Βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον δυόσμο.

Στη συνέχεια, το σκεπάζουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε στην άκρη για 20 λεπτά.

Τέλος, το σουρώνουμε και το βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει.

### Για την μπρουσκέτα

Κόβουμε την μπαγκέτα σε φέτες.

Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι, πάπρικα και σκόρδο.

Ψήνουμε στον φούρνο στους 160°C μέχρι να τραγανίσουν.

Σερβίρουμε τις μπρουσκέτες με τη μους καβουριού και λίγο από το τζελ λεμονιού.

# Ταρτάκι με μους λεονταρόψαρου και τεχνητό χαβιάρι από μελάνι σουπιάς

του σεφ  
Γιώργου Αρέτα



130'



Δύσκολη



50



## ΥΛΙΚΑ

### Για την τάρτα (50 μερίδες)

- 1 φλυτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 6 κ.σ. παγωμένο βούτυρο
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1 μεγάλο αυγό
- 2 κ.γ. κρύο νερό

### Για τη μους ψαριού

- 1 κιλό λεονταρόψαρο
- 100 ml κρέμα γάλακτος
- 100 γρ. βούτυρο ανάλατο
- 1 λεμόνι (χυμό)
- άνηθο
- αλάτι
- πιπέρι

### Για το χαβιάρι από μελάνι σουπιάς

- 20 ml μελάνι σουπιάς
- 1 γρ. άγαρ άγαρ
- 80 ml νερό
- 200 ml ηλιέλαιο κρύο

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για τα ταρτάκια

Σε ένα μπλέντερ, προσθέτουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το βούτυρο και τα χτυπάμε, μέχρι το μείγμα να μοιάζει με ψίχουλα.

Προσθέτουμε το αυγό, το αλάτι και τα χτυπάμε εκ νέου, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Μεταφέρουμε τη ζύμη στον πάγκο εργασίας και την πλάθουμε με τα χέρια μέχρι να γίνει λεία.

Τη σκεπάζουμε με μεμβράνη και τη μεταφέρουμε στο ψυγείο, για 1 ώρα, ώστε να σφίξει.

Μόλις είναι έτοιμη η ζύμη, αλευρώνουμε δυο λαδόκολλες και αρχίζουμε να ανοίγουμε τη ζύμη ανάμεσα σε αυτές με έναν πλάστη, σε πάχος 3 χιλιοστών.

Αν δούμε ότι κολλάει η ζύμη, πασπαλίζουμε με λίγο ακόμα αλεύρι.

Βουτυρώνουμε φορμάκια για ταρτάκια.

Με ένα ποτήρι ή τσέρκι διαμέτρου 6 εκ., κόβουμε τη ζύμη σε κύκλους και απλώνουμε το κάθε ζυμαράκι σε κάθε φόρμα για ταρτάκια.

Αν προεξέχει η ζύμη από τα φορμάκια, κόβουμε τη ζύμη με ένα μαχαίρι και τρυπάμε καλά τη βάση με ένα πιρούνι.

Τοποθετούμε κομμάτια λαδόκολλας πάνω από τη ζύμη και προσθέτουμε φακές, φασόλια ή όποιο άλλο βάρος επιθυμούμε.

Τοποθετούμε τα φορμάκια μέσα σε ένα ταψί του φούρνου και τα ψήνουμε για 20 λεπτά, μέχρι να χρυσαφίσουν.

Τα αποσύρουμε από τον φούρνο, τα αφήνουμε να κρυώσουν, αφαιρούμε το βάρος και τα ξεφορμάρουμε προσεκτικά.

Επαναλαμβάνουμε μέχρι να τελειώσει η ζύμη μας.

### Για τη μους ψαριού

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά και στο τέλος προσθέτουμε τον άνηθο ψιλοκομμένο.

### Για το τεχνητό χαβιάρι από μελάνι σουπιάς

Αναμειγνύουμε το μελάνι σουπιάς, το άγαρ άγαρ και το νερό και τα βράζουμε για 2 λεπτά.

Τα τοποθετούμε σε ένα μπουκάλι ανάδευσης.

Σε ένα ψηλό ποτήρι προσθέτουμε το κρύο ηλιέλαιο.

Από το μπουκάλι ανάδευσης ρίχνουμε σταγόνες του μίγματος μέσα στο κρύο ηλιέλαιο. Καθώς βυθίζονται στον πάτο του ποτηριού οι σταγόνες στερεοποιούνται.

# Τρομπέτα tizadito με αχλάδι και ποπκόρν σε λάδι καρύδας

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Τζόνathan Χάρνετ

«Αυτή η ελαφρώς γλυκιά και φρουτώδης ανατροπή σε ένα κλασικό πιάτο της Νότιας Αμερικής είναι εμπνευσμένη από την κουζίνα της ακτής του Ισημερινού, όπου συχνά αναμιγνύουν μαγειρεμένο λευκό καλαμπόκι με παστό ψάρι και χυμό λάιμ, κρεμμύδι, φρέσκο κόλιανδρο και καυτερά τσίλι. Εδώ το ποπκόρν μαγειρεμένο σε λάδι καρύδας προσθέτει υφή, άρωμα και γήινη γεύση για να συμπληρώσει την ένταση των άλλων χαρακτηριστικών του πιάτου. Σε αντίθεση με το πιο γνωστό σεβίτσε, το οποίο κόβεται σε κύβους και συχνά αφήνεται να μουλιάσει για αρκετό χρόνο σε χυμό λάιμ, το ψάρι για το tizadito κόβεται σε πολύ λεπτές φέτες και περιχύνεται με εσπεριδοειδή και τα άλλα συστατικά αμέσως πριν το σερβίρισμα. Το πράσινο αχλάδι προσθέτει τόσο υφή, όσο και φυσική γλυκύτητα. Απολαύστε με μια παγωμένη μπύρα της επιλογής σας, εγώ θα πήγαινα με μια αρωματική IPA.»



40'



Εύκολη



4

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα τρομπέτας
- 1 λάιμ (τον χυμό)
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι
- 1 μικρή χούφτα φρέσκο κόλιανδρο
- 1 κόκκινο ή κίτρινο τσίλι (μπορείτε να αφήσετε τους σπόρους για να είναι ακόμη πιο καυτερό)
- 1 πράσινο αχλάδι
- λάδι καρύδας
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- 1/4 φλιτζάνι καλαμπόκι για ποπκόρν

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Φτιάχνουμε το ποπκόρν προσθέτοντας το λάδι καρύδας, μια πρέζα αλάτι και το καλαμπόκι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και δυνατή φωτιά.

Καλύπτουμε μέχρι να ακούσουμε το πρώτο σκάσιμο και μετά ανακινούμε δυνατά την κατσαρόλα μέχρι να σταματήσει το σκάσιμο.

Αφαιρούμε αμέσως το ποπκόρν από την κατσαρόλα και το αφήνουμε να κρυώσει σε ένα μεγάλο μπολ.

Με ένα πολύ κοφτερό και πολύ λεπτό μαχαίρι κόβουμε το ψάρι σε όσο το δυνατόν πιο μικρή γωνία.

Τοποθετούμε το ψάρι σε ένα μπολ, προσθέτουμε περίπου τον μισό χυμό λάιμ, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το αχλάδι ξεφλουδισμένο και κομμένο σε πολύ μικρούς κύβους (brunoise), το τσίλι ψιλοκομμένο, τον κόλιανδρο ψιλοκομμένο και αλάτι/μαύρο πιπέρι για γεύση.

Ανακατεύουμε καλά, ώστε να καλυφθεί το ψάρι εντελώς από τα υπόλοιπα υλικά.

Προσθέτουμε περισσότερο λάιμ ή αλάτι, εάν χρειάζεται.

Σερβίρουμε με το ποπκόρν καρύδας

# Αθηναϊκή σαλάτα με γερμανούς

του σεφ  
**Martin Prenda**



75'



Εύκολη



4



## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό γερμανούς καθαρισμένους)
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- 1/4 ματσάκι άνηθο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 50 γρ. μαγιονέζα
- 500 γρ. πατάτα baby
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 100 ml ελαιόλαδο
- 100 γρ. κάπαρη
- 1 λεμόνι (ξύσμα και χυμό)
- 20 ml λευκό ξύδι
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Αλατοπιπερώνουμε τα ψάρια μας και τα ψήνουμε στον φούρνο για 35 λεπτά στους 180°C.

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βάζουμε να βράσουν προσθέτοντας λίγο αλάτι.

Αφού βράσουν τις βάζουμε σε κρύο νερό και μετά τις ξεφλουδίζουμε.

Όταν έχουν κρυώσει λίγο τις κόβουμε σε κύβους.

Καθαρίζουμε τα ψάρια από τα κόκκαλα προσεκτικά, ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό, τον άνηθο, τα φρέσκια κρεμμυδάκια και την κάπαρη και τρίβουμε το σκόρδο.

Βάζουμε όλα μας τα υλικά σε μια μπασίνα (ανοξείδωτο μπολ) και τα ανακατεύουμε.

Η σαλάτα μας είναι έτοιμη.



# Υαρόσουπα λεονταρόψαρου

της σεφ  
**Μαρίας Χρυσοχού**



40'



Εύκολη



4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό λεονταρόψαρα
- 100 γρ. κρεμμύδι
- 100 γρ. καρότα
- 100 γρ. πατάτα
- 100 γρ. κρεμμύδι
- 150 γρ. σέλερι
- 50 γρ. μαϊντανός
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Βράζουμε το ψάρι, το καθαρίζουμε από κόκκαλα και παίρνουμε το ζωμό, αφήνοντας το ψάρι στην άκρη.

Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα και μόλις βράσουν τα πολτοποιούμε.

Στη συνέχεια προσθέτουμε 50 γρ. ελαιόλαδο, λεμόνι και τέλος προσθέτουμε και το ψάρι.

Σερβίρουμε ζεστό.

# Ψαρόσουπα κακαβιά με λεονταρόψαρο και μπλε καβούρι

του σεφ  
**Θωμά Λάμπουρα**



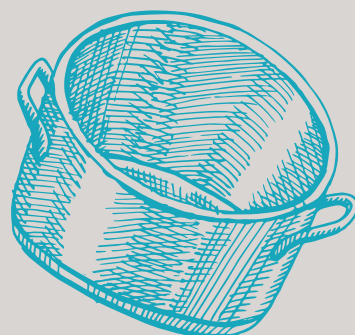
90'



Μέτρια



6



## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό λεονταρόψαρο
- 1 κιλό μπλε καβούρια
- 150 γρ. σελινόριζα
- 150 γρ. πατάτα
- 50 γρ. φινόκιο
- 100 γρ. πράσο
- 1 κρεμμύδι
- 50 ml ούζο
- 100 ml κρασί λευκό
- 2 φύλλα δάφνης
- λίγο σέλερι
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- άνηθο
- κρόκο Κοζάνης στήμονες

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά, προσθέτουμε ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα ψάρια και την καβουρόψιχα μαζί με ένα κρεμμύδι, ένα καρότο και λίγο σέλερι.

Τα σβήνουμε με λευκό κρασί και προσθέτουμε 3 λίτρα νερό, ένα φύλλο δάφνης και μερικούς κόκκους λευκό πιπέρι.

Τα αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά.

Μόλις βράσουν αφαιρούμε τα ψάρια και τα καβούρια και τα αφήνουμε να κρυσώσουν, ώστε να μπορούμε αργότερα να αφαιρέσουμε τη σάρκα από τα κόκκαλα.

Σουρώνουμε το ζωμό με ένα ψιλό σουρωτήρι.

Κόβουμε τα λαχανικά μας σε μικρά καρέ και σε μια κατσαρόλα τα σοτάρουμε με ελαιόλαδο.

Μόλις αρχίζουν και αναδύουν τα αρώματά τους σβήνουμε με λευκό κρασί και ούζο.

Προσθέτουμε τον κρόκο Κοζάνης και τον ζωμό από τα ψάρια.

Μόλις βράσουν τα λαχανικά ρίχνουμε τη σάρκα από τα ψάρια και την ψίχα από τα καβούρια.

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ψιλοκομμένο άνηθο και φρέσκο κρεμμύδι.

Μπορούμε να συνοδεύσουμε τη σούπα μας με σκορδόψωμο και ψημένο ψωμί με πατέ ελιάς.



# Σεβίτσε λεονταρόψαρου

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Νίκου Αποστολάκη



180'



Μέτρια



2



## ΥΛΙΚΑ

### Για το γάλα τίγρης Α

- 20 γρ. κλωνάρια κόλιανδρου
- 2 κλωνάρια σέλερι
- 1 κόκκινο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 20 γρ. τζίντζερ
- 5 λάιμ (χυμό)
- αλάτι

### Για το σεβίτσε

- 100 γρ. λεονταρόψαρο
- 20 γρ. κρεμμύδι κόκκινο
- 10 γρ. πιπεριά Jalapenos
- 2 γρ. κόλιανδρο

### Για το γάλα τίγρης Β

- 120 γρ. λεονταρόψαρο
- 100 γρ. πουρέ Aji Amarillo
- καπνιστό λάδι
- ηλιέλαιο
- αλάτι
- πιπέρι
- πάγο

### Για το λάδι κόλιανδρου

- 300 γρ. φύλλα κόλιανδρου μπλανσαρισμένα
- 600 ml ηλιέλαιο

- λάδι τσίλι
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για το γάλα τίγρη

Χοντροκόβουμε όλα τα υλικά του Α και τα μαρινάρουμε στον χυμό από τα λάιμ για μερικές ώρες.

Στη συνέχεια τα περνάμε από μπλέντερ με λίγο πάγο και κρατάμε τα υγρά περασμένα από σίτα.

Στο μπλέντερ χτυπάμε τα συστατικά του Β με πάγο για να γίνει μια μαγιονέζα και μετά φτιάχνουμε τη γεύση προσθέτοντας το Α.

### Για το λάδι κόλιανδρου

Τοποθετούμε όλα τα υλικά στο θερμομίξερ στους 70°C και τα χτυπάμε στην 6η ταχύτητα για 15 λεπτά και στην 10η ταχύτητα για 5 λεπτά.

Στη συνέχεια, τα περνάμε από τουλουπάνι, χωρίς να πιέζουμε, μέσα σε ένα κρύο μπεν μαρί.

### Για το σεβίτσε

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, την πιπεριά, τον κόλιανδρο, το τσίλι και κόβουμε σε μεγάλους κύβους το λεονταρόψαρο.

Σε μια μπασίνα μαρινάρουμε το λεονταρόψαρο μαζί με όλα τα υλικά εκτός από το φρυγανισμένο καλαμπόκι.

Σερβίρουμε σε βαθύ πιάτο με αρκετό από το γάλα τίγρης για σάλτσα και προσθέτουμε από πάνω φύλλα κόλιανδρου, τηγανιτή γλυκοπατάτα και φρυγανισμένο καλαμπόκι.

# Ψαρόσουπα με λεονταρόψαρο

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Martin Prenda



90'



Εύκολη



4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό λεονταρόψαρο (καθαρισμένα)
- 2 κρεμμύδια
- 300 γρ. πατάτα
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κλωνάρι θυμάρι
- 50 γρ. τζίντζερ
- 1 ντομάτα
- 80 ml ελαιόλαδο
- 2 λεμόνια
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Κόβουμε τις πατάτες καρέ, ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, την ντομάτα στην μέση και καθαρίζουμε το τζίντζερ.

Βάζουμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε ελαφρά τα καρέ της πατάτας.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε το κρεμμύδι και την ντομάτα και τα σκεπάζουμε με νερό.

Μουλιάζουμε (βρέχουμε) τη λαδόκολλα και τη βάζουμε μέσα στην κατσαρόλα καλύπτοντας όλη την επιφάνεια.

Έπειτα, προσθέτουμε τα ψάρια, τα φύλλα δάφνης, αλάτι, πιπέρι, το ένα λεμόνι σε φέτες και το τζίντζερ κομμένο στα 2, προσθέτουμε κι άλλο νερό και καλύπτουμε με το καπάκι της κατσαρόλας.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσει για 1 ώρα.

Στο τέλος αφαιρούμε τα ψάρια μαζί με τη λαδόκολλα και πολτοποιούμε τα λαχανικά με ένα μίξερ χειρός για να γίνει βελουτέ η σούπα μας.

Προσθέτουμε τον χυμό από το λεμόνι και το υπόλοιπο ελαιόλαδο

Τα ψάρια μπορούμε να τα αφήσουμε ολόκληρα ή να τα καθαρίσουμε στο σερβίρισμα.

# Σουφλέ πατάτας με λεονταρόψαρο ωρίμανσης, σως ταρτάρ με ζωμό από το ψάρι, χαβιάρι από λάιμ και κουμ κουάτ

της σεφ  
Κωνσταντίνα Κροέλλ



24 h



Δύσκολη



4



## ΥΛΙΚΑ

### Για το σουφλέ πατάτας

- πατάτες
- άμυλο πατάτας
- ηλιέλαιο
- φύλλα κόμπου
- σιρόπι ζάχαρης
- τσίπουρο

### Για τον ζωμό/ψάρι

- καρότο
- σέλερι
- κρεμμύδι
- φινόκιο
- πράσο
- μαραθόσπορο
- αστεροειδή γλυκάνισο
- 3 αυγά
- 10 ml μηλόξυδο
- 20 γρ. μουστάρδα

- 400 ml ηλιέλαιο
- 3 τεμάχια αγγουράκι  
τουρσί
- 20 γρ. κάπαρη  
ξαλμυρισμένη
- 60 ml από το ζωμό ψαριού
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προ-ετοιμασία Θαλασσινών».

### Για το σουφλέ πατάτας

Καθαρίζουμε μεσαίου μεγέθους πατάτες, τις περνάμε από το μαντολίνο, σε λεπτές φέτες και τις τοποθετούμε σε έναν πάγκο εργασίας.

Με ένα πινέλο περνάμε τις φέτες με άμυλο πατάτας και έπειτα καλύπτουμε 1-1 με άλλες φέτες πατάτας μέχρι να κολλήσουν καλά.

Στη συνέχεια, τις κόβουμε με ένα στρογγυλό τσέρκι, σε ότι μέγεθος επιθυμούμε.

Τηγανίζουμε σε βαθύ τηγάνι ή φριτέζα στους 180°C έως ότου ροδίσουν και βεβαιωθούμε ότι είναι τραγανές.

### Για το λεονταρόψαρο ωρίμανσης

Φιλετάrouμε το ψάρι μας.

Έπειτα, παίρνουμε φύλλα κομπου (κόμπου) και τα εμποτίζουμε με σιρόπι ζάχαρης και τσίπουρο.

Τοποθετούμε τα φιλέτα πάνω από τα φύλλα κομπου και από πάνω τοποθετούμε άλλο ένα φύλλο, σαν καπάκι.

Τυλίγουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 24 ώρες.

### Για τη σώς ταρτάρ

Παίρνουμε τα κόκκαλα του ψαριού από νωρίς και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό, καρότο, σέλερι, κρεμμύδι, φινόκιο, πράσο, μαραθόσπορο και αστεροειδή γλυκάνισο.

Τα βράζουμε, ώστε να πάρει ο ζωμός δυνατή γεύση, περνάμε από σινοιά-εταμίν και ξαναβάζουμε στη φωτιά το ζωμό, για να κατέβει και να εμπλουτιστεί η γεύση του.

Όταν κρυώσει, βάζουμε στο θερμομίξ τους κρόκους, το μηλόξυδο, τη μουστάρδα και τον ζωμό και σιγά σιγά, "κορδόνι", προσθέτουμε το ηλιέλαιο.

Έπειτα, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Όταν γίνει το "γαλάκτωμά" μας προσθέτουμε τα αγγουράκια τουρσί ψιλοκομμένα και την ξαλμυρισμένη κάπαρη.

### Για το σερβίρισμα

Παίρνουμε τα σουφλέ πατάτας, βάζουμε από πάνω τη σώς ταρτάρ, μια φέτα από το λεονταρόψαρο και γαρνίρουμε με χαβιάρι από λάιμ (finger lime) και κουμ κουάτ.

# Λεονταρόψαρο καπνιστό

του σεφ  
Γιώργου Δόσπρα



150'



Δύσκολη



20 κράκερ

## ΥΛΙΚΑ

### Για το μαρινάρισμα

- 1 κιλό φιλέτο λεονταρόψαρο
- δενδρολίβανο
- θυμάρι
- σχοινόπρασο
- ελαιόλαδο

- 300 γρ. αλάτι
- 300 γρ. ζάχαρη
- 1 λεμόνι (ξύσμα)
- 1 πορτοκάλι (ξύσμα)
- 1 λάιμ (ξύσμα)
- 1 γκρέιπφρουτ (ξύσμα)
- 2-3 σπόρους κέδρο
- 5 σπόρους μάραθο
- ½ ματσάκι άνηθο

### Για το κράκερ γραβιέρας

- 100 γρ. βούτυρο
- 6 γρ. ζάχαρη
- 3 γρ. αλάτι
- 2 γρ. μπέικιν πάουντερ
- ½ γρ. πιπέρι
- 1 γρ. πιπέρι espelette (εσοπελέτ)
- 15 γρ. ασπράδι αυγού
- 150 γρ. γραβιέρα
- 150 γρ. αλεύρι 55%

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για το κράκερ γραβιέρας

Ανακατεύουμε το βούτυρο, τη ζάχαρη, το αλάτι, το μπέικιν πάουντερ και τα πιπέρια. Προσθέτουμε το ασπράδι, έπειτα το τυρί και στο τέλος το αλεύρι. Στρώνουμε το μίγμα σε φύλλο 3 χιλ. και κόβουμε σε σχήμα 2x10 εκ. Ξεκουράζουμε το μίγμα στο ψυγείο για 1 ώρα και μετά ψήνουμε στους 140°C για 45 λεπτά.

### Για το μαρινάρισμα

Φιλετάρουμε τα ψάρια μας.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη μαρινάδα σε ένα μπολ και σκεπάζουμε με αυτή τα φιλέτα ψαριού για 1 ώρα. Έπειτα, ξεπλένουμε τα φιλέτα και τα αφήνουμε στο ψυγείο, ακάλυπτα, για άλλη 1 ώρα έως ότου στεγνώσουν.

Στη συνέχεια, καπνίζουμε τα φιλέτα με δενδρολίβανο και θυμάρι για 1 ώρα.

Αφού τα καπνίσουμε, τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια και προσθέτουμε ξύσμα από λάιμ, ελαιόλαδο και σχοινόπρασο. Εάν επιθυμούμε, μπορούμε να προσθέσουμε και αγγουράκι πίκλα-τουρσί.

Αναμειγνύουμε καλά και εάν χρειάζεται προσθέτουμε αλάτι.

Σερβίρουμε πάνω στο κράκερ γραβιέρας.



# Ψαρόσουπα λεονταρόψαρου με ψητό παντζάρι

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Γιάννη Παπακωνσταντίνου



150'



Μέτρια



4

## ΥΛΙΚΑ

### Για τον ζωμό

- 3 κιλά κόκκαλα/κεφάλια από λεονταρόψαρο
- 3 λίτρα νερό
- 2 φύλλα δάφνης

### Για τη σούπα

- 2 ½ κιλά ζωμό ψαριού
- 200 γρ. σέλερι
- 1 φινόκιο
- 300 γρ. κρεμμύδι
- 200 γρ. πράσο
- 200 γρ. καρότο
- 250 γρ. πατάτα
- 50 γρ. σκόρδο

- 50 γρ. τζίντζερ
- 0,3 γρ. κρόκο Κοζάνης
- 100 γρ. ντομάτα πελτέ
- 100 ml λευκό κρασί
- 100 ml χυμό παντζάρι
- 150 ml ελαιόλαδο
- 1 λεμονόχορτο
- 15 γρ. αλάτι



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για τον ζωμό ψαριού

Βράζουμε τα ψάρια και τα κόκκαλα/κεφάλια σε 3 λίτρα νερό μαζί με 2 φύλλα δάφνης για περίπου 1 ώρα.

Σουρώνουμε και αφήνουμε τον ζωμό στην άκρη.

### Για τη σούπα

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το κρεμμύδι με το φινόκιο, κομμένα σε λεπτές λωρίδες, και το πράσο με το καρότο, κομμένα σε ροδέλες.

Μετά από 1-2 λεπτά προσθέτουμε την πατάτα με το σέλερι κομμένα σε κυβάκια, και αμέσως μετά το σκόρδο με το τζίντζερ ψιλοκομμένα.

Τέλος, προσθέτουμε το λεμονόχορτο.

Στη συνέχεια, ρίχνουμε τον πελτέ ντομάτας και μετά από 2 λεπτά σβήνουμε με το κρασί.

Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε τον ζωμό που έχουμε σουρώσει και τον κρόκο Κοζάνης.

Αφήνουμε να βράσει έως ότου συμπυκνωθεί, περίπου στη μισή ποσότητα.

Αφαιρούμε από τη φωτιά και χτυπάμε με ένα ραβδομπλέντερ (beamer), προσθέτοντας παράλληλα τον χυμό παντζαριού.

Έπειτα, σουρώνουμε με ένα σινοιά.

Παράλληλα, σοτάρουμε τα φιλέτα ψαριού, τα οποία έχουμε κόψει σε κύβους, σε ένα αντικολητικό τηγάνι.

Ψήνουμε παντζάρια στον φούρνο, για 1 ώρα μέσα σε αλουμινοχαρτό, με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι.

### Για το σερβίρισμα

Τοποθετούμε τη σούπα σε ένα μπολ, προσθέτοντας τους κύβους ψαριού και το ψητό παντζάρι.

Τέλος, περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και λίγους κόκκους πιπεριού και σερβίρουμε.



# Λεονταρόψαρο καρπάτσιο

του σεφ  
Κοσμά Σαβριάδη



20'



Εύκολη



4

## ΥΛΙΚΑ

για μεσαίου μεγέθους ψάρι 350- 500 γρ.

- 1 πιπεριά τσίλι
- 30 γρ. πιπερόριζα
- κόκκοι ροζ πιπεριού
- 1 λάιμ (χυμό)
- 1/2 λεμόνι
- αγουρέλαιο
- σχοινόπρασο
- άνθος αλατιού

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

Φιλετάρουμε τα ψάρια μας, κόβουμε τα φιλέτα σε λεπτές φέτες και τα στρώνουμε σε ένα πιάτο που το είχαμε βάλει αρκετή ώρα πριν στο ψυγείο.

Ραντίζουμε με τον χυμό λεμονιού, λάιμ και πιπερόριζας.

Τέλος, προσθέτουμε ψιλοκομμένο τσίλι, σχοινόπρασο, φρεσκοτριμμένο ροζ πιπέρι, ανθό αλατιού και αγουρέλαιο.



# Γερμανοί σαθόρο

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Κοσμά Σαβριάδη



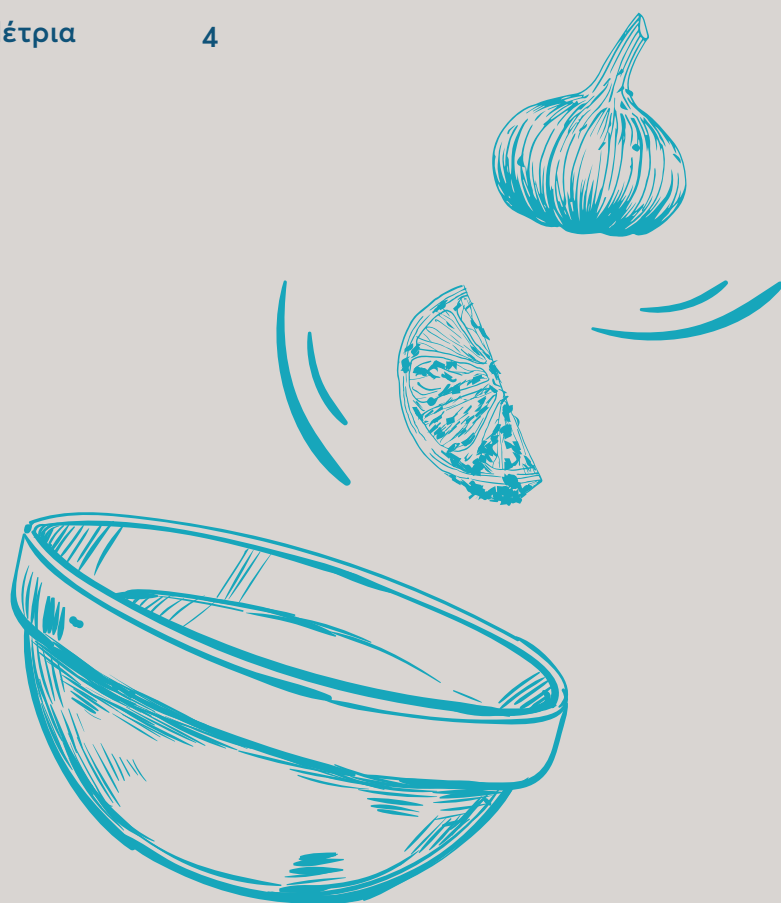
60'



Μέτρια



4



## ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό γερμανούς
- 3-4 σκελίδες σκόρδο
- 2-3 κλαράκια δεντρολίβανο
- 4-5 ντοματάκια κομιντόρια
- 80 γρ. σταφίδες μαύρες
- 50 γρ. κουκουνάρι καβουρδισμένο
- 150 ml μηλόξυδο
- 150 ml λευκό κρασί
- 1 λεμόνι
- ζωμό ψαριού
- ελαιόλαδο
- αλεύρι
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Ζωμός ψαριού

Φιλετάrouμε τους γερμανούς, αφαιρώντας τη ραχοκοκαλιά προσεκτικά ώστε να μείνουν τα φιλέτα ενωμένα με την ουρά, και κρατάμε τα κόκαλα και τα κεφάλια.

Πλένουμε καλά τα κεφάλια και τα τοποθετούμε μαζί με τα κόκαλα σε μια κατσαρόλα με νερό, μέχρι να τα καλύψει.

Τα σιγοβράζουμε για 30 λεπτά, τα σουρώνουμε και τοποθετούμε τον ζωμό σε μία κατσαρόλα.

Στη συνέχεια, αλατίζουμε, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά τα φιλέτα μας, μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα.

Τα βάζουμε στην άκρη και στο τηγάνι που τα τηγανίσαμε φτιάχνουμε τη σύβραση.

Προσθέτουμε σε μέτρια φωτιά, λίγο ελαιόλαδο, το σκόρδο ψιλοκομμένο και το δεντρολίβανο και έπειτα σβήνουμε με το ξύδι και το κρασί.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα ντοματάκια κομμένα κονκασέ (αφού τα έχουμε αποφλοιώσει και αφαιρέσει τους σπόρους), τις σταφίδες, το κουκουνάρι και περίπου 200ml ζωμό ψαριού.

Τοποθετούμε με σειρά τα ψάρια στη σάλτσα και σιγοβράζουμε για περίπου 5 λεπτά, έως ότου δέσει η σάλτσα.

Σερβίrouμε σε μια πιατέλα και προσθέτουμε φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι, λίγο ελαιόλαδο, ξύσμα από λεμόνι και φρέσκο δεντρολίβανο.

# Hot-dog με λεονταρόψαρο σουβίνι, σκόνη καμένων λαχανικών, μαγιονέζα με φούσκα από την Καλύμνο, iceberg και ελληνικά φύκια

της σεφ  
Κωνσταντίνα Κροέλλ



120'



Δύσκολη



6

## ΥΛΙΚΑ

### Για το ψωμί hot-dog

- 371 ml ηλιέλαιο
- 68 ml γάλα
- 33 γρ. ζάχαρη
- 4 γρ. ξηρή μαγιά
- 140 γρ. αυγό
- 115 γρ. βούτυρο
- 10 γρ. αλάτι

### Για τη μαγιονέζα

- 3 κρόκους αυγού
- 10 ml μηλόξυδο
- 60 ml μουστάρδα απαλή
- 30 γρ. φούσκα Καλύμνου

- 400 ml ηλιέλαιο
- ελάχιστο αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε και βράζουμε τα καβούρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για το ψωμί hot-dog

Βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός από το βούτυρο, στον κάδο του μίξερ και τα χτυπάμε.

Όταν ομογενοποιηθεί το μείγμα, ρίχνουμε σιγά σιγά το βούτυρο και συνεχίζουμε το χτύπημα, μέχρι η ζύμη να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.

Κόβουμε σε μπαλάκια των 9γρ και τα αφήνουμε να φουσκώσουν, σκεπασμένα, για 1 ½ ώρα περίπου.

Τα ψήνουμε στον ατμομάγειρα (steamer) στους 99°C για 12 λεπτά.

Όταν κρυώσουν, τα περνάμε από μια φριτέζα και τους δίνουμε χρώμα.

Κόβουμε τα φιλέτα του ψαριού σε λωρίδες και τα κάνουμε μικρές μπαλοτίνες.

Προσθέτουμε μόνο αλάτι και τα ψήνουμε στους 50°C για 3 λεπτά.

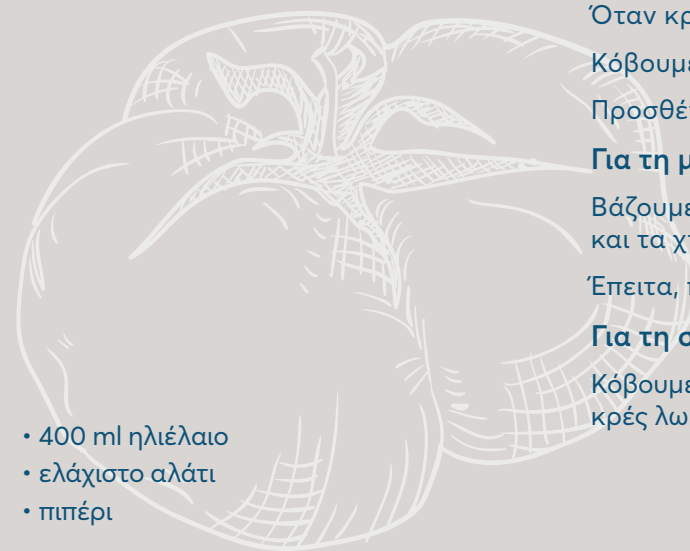
### Για τη μαγιονέζα

Βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός από το ηλιέλαιο, στον κάδο του θερμομίξερ (thermomixer) και τα χτυπάμε μέχρι να γίνει κρέμα η φούσκα Καλύμνου.

Έπειτα, προσθέτουμε σιγά σιγά το ηλιέλαιο για να φτιάξουμε τη μαγιονέζα.

### Για τη σύνθεση

Κόβουμε στη μέση το hot-dog, βάζουμε λίγη από τη μαγιονέζα, το ψάρι, το iceberg σε μικρές λωρίδες, τα ελληνικά φύκια και από πάνω γαρνίρουμε με λίγη ακόμα μαγιονέζα.



# Τάρτα με τηγανιτή τρομπέτα

ΤΟΥ ΣΕΦ  
Κώστα Αγγελόπουλου



60'



Μέτρια



6

## ΥΛΙΚΑ

• 4 φιλέτα τρομπέτας

### Υλικά για τα παντζάρια

- 4 παντζάρια
- 50 γρ. σχινόπρασο
- 50 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι
- 50 ml ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

### Για την βάση της τάρτας

- 230 γρ. βούτυρο
- 450 γρ. μαλακό αλεύρι
- 15 γρ. αλάτι
- 1 αυγό
- 70 ml φρέσκο γάλα

### Υλικά κρέμας αβοκάντο

- 2 αβοκάντο ώριμα
- 100 γρ. κρεμμύδι ξερό
- 50 ml ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι
- 1 λάιμ
- αλάτι
- πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για τη βάση της τάρτας

Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το βούτυρο (σε θερμοκρασία δωματίου, να έχει μαλακώσει) και το αλεύρι και με τον γάντζο ή το Κ ανακατεύουμε τα υλικά.

Όταν ενσωματωθούν προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε για 5 λεπτά ακόμα.

Διπλώνουμε με μεμβράνη και ξεκουράζουμε στο ψυγείο για μισή ώρα.

Ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο, κόβουμε και φορμάρουμε σε ταρτιέρες μικρές.

Προσθέτουμε βάρος από πάνω και ψήνουμε στους 160°C για 20 λεπτά.

### Για την κρέμα αβοκάντο

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, παίρνουμε το ξύσμα και τον χυμό από ένα λάιμ και τον χυμό ενός λεμονιού.

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και πολτοποιούμε μέχρι να γίνει η κρέμα αβοκάντο.

### Για τη γέμιση από παντζάρια

Βράζουμε τα παντζάρια και τα ψιλοκόβουμε.

Έπειτα ψιλοκόβουμε το σχινόπρασο και το φρέσκο κρεμμύδι.

Μαρινάρουμε τα παντζάρια με όλα τα υλικά.

Φιλετάρουμε την τρομπέτα, κόβουμε σε κομματάκια, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο.

### Για το σερβίρισμα

Βάζουμε στον πάτο της τάρτας λίγη κρέμα αβοκάντο, τα μαριναρισμένα παντζάρια και στο πάνω μέρος την τηγανιτή τρομπέτα.



# Τάκος τρομπέτας με σαλάτα κόκκινου λάχανου και πικάντικη σάλτσα Habanero

του σεφ  
Τζόναθαν Χάρντ



50'



Εύκολη



4



"Αυτό το πικάντικο και φρέσκο τάκο έχει έναν υπέροχο συνδυασμό γεύσεων, υφών και αρωμάτων από τη σάλτσα και τη σαλάτα. Η συνταγή είναι πολύ εύκολη, αν και συνιστώ ανεπιφύλακτα να μάθετε να φτιάχνετε σπιτικές торτίγιες, αλλά και η αγαπημένη σας ποικιλία από το σουπερμάρκετ θα είναι μια χαρά. Το κρεμώδες γιαούρτι καρύδας έχει δροσιστικό αποτέλεσμα σε αντίθεση με τη καυτερή σάλτσα habanero. Απολαύστε με μια κρύα μπύρα ή λευκό κρασί."

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα τρομπέτας
- 1/2 φλιτζάνι ρυζάλευρο
- 1 φλιτζάνι μπλε masa-harina (για σπιτικές торτίγιες) ή έτοιμες торτίγιες της επιλογής σας
- 100 γρ. κόκκινο λάχανο
- 100 γρ. καρότο
- 3 κ.γ. γιαούρτι καρύδας
- 1 κ.γ. άνηθο
- 1 μέτριο φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 μέτριο κόκκινο κρεμμύδι
- 200 γρ. ντοματίνια
- 1 κ.γ. σιρόπι αγαύης
- 1 habanero τσίλι (μπορείτε να αφήσετε τους σπόρους για να είναι πιο καυτερό)
- 1 λάιμ (τον χυμό)
- 1 κ.γ. σπόρους κυμίνου
- 1 κ.γ. σπόρους κόλιανδρου
- φρέσκο κόλιανδρο για γεύση
- ελαιόλαδο
- λάδι κανόλας για τηγάνισμα
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καθαρίζουμε τα ψάρια μας, όπως αναγράφεται στο παράρτημα «Προετοιμασία Θαλασσινών».

### Για την πικάντικη σάλτσα

Σε ένα μπολ βάζουμε τα ντοματίνια κομμένα στα τέσσερα, το κόκκινο κρεμμύδι και το τσίλι ψιλοκομμένα, περίπου το 1/2 από τον χυμό λάιμ, καβουρδισμένους σπόρους κύμινου και κόλιανδρου και το σιρόπι αγαύης.

Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο, αλάτι και μαύρο πιπέρι.

Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε λίγο περισσότερο λάιμ, εάν είναι απαραίτητο.

Εναλλακτικά, μπορούμε να προσθέσουμε φρέσκια ρίγανη, αντί για φρέσκο κόλιανδρο.

Σκεπάζουμε και το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για να αφήσουμε τις γεύσεις να ενωθούν μεταξύ τους.

Φτιάχνουμε τη σαλάτα συνδυάζοντας το λάχανο κομμένο σε λεπτές φέτες, το καρότο τριμμένο, το γιαούρτι καρύδας, 1 κουταλιά της σούπας χυμό λάιμ, ψιλοκομμένο άνηθο και ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμύδι.

Ανακατεύουμε καλά, αλλά απαλά, και προσθέτουμε αλάτι και μαύρο πιπέρι.

Τοποθετούμε στο ψυγείο.

Αλατοπιπερώνουμε τα ψάρια και περιχύνουμε με ελαιόλαδο, αλείφουμε με το ρυζάλευρο και τηγανίζουμε γρήγορα τα φιλέτα στους 170°C, προσέχοντας να μην παραψηθούν.

Χρησιμοποιούμε πάντα ζεστές торτίγιες (είτε σπιτικές, είτε αγορασμένες).

Σερβίρουμε τοποθετώντας λίγη από τη σαλάτα στην торτίγια και στη συνέχεια προσθέτουμε το τηγανητό ψάρι και την πικάντικη σάλτσα από πάνω.

"Δεν μπορώ να τονίσω αρκετά τη σημασία της торτίγιας στη μεξικάνικη κουζίνα. Η διαφορά μεταξύ торτίγιας καλαμποκιού και αλευριού είναι τεράστια. Όπως και η διαφορά μεταξύ σπιτικής και αγορασμένης από το κατάστημα. Παραδοσιακά η торτίγια είναι από καλαμπόκι (δεν υπήρχε αλεύρι στον Νέο Κόσμο) και μπορεί να είναι μπλε, κίτρινη ή κόκκινη. Η εμφάνιση της торτίγιας αλευριού ήρθε πολύ αργότερα και στο Μεξικό αναφέρονται συχνά ως торτίγιες "gringo" και γίνονται με χοιρινό λαρδί ή βούτυρο κλαριφιέ. Η παραδοσιακή торτίγια καλαμποκιού είναι βίγκαν και χορτοφαγικό προϊόν, χωρίς γλουτένη. Συνιστώ ανεπιφύλακτα να ερευνησετε πώς να φτιάξετε торτίγιες με τον παραδοσιακό τρόπο. Είναι μια ξεχωριστή τεχνική, συνταγή και φιλοσοφία πολύ περίπλοκη για να μπει εδώ."

# Προετοιμασία θαλασσινών

## Μπλε καβούρι (*Callinectes sapidus* & *Portunus segnis*)



Το μπλε καβούρι Ατλαντικού (*Callinectes sapidus*) ή Ιταλός είναι ξενικό είδος που εισήλθε στη Μεσόγειο μέσω των ερμάτων των πλοίων από τον Δυτικό Ατλαντικό. Καταγράφηκε πρώτη φορά στη Μεσόγειο, στην Ιταλία, το 1949, ενώ στην Ελλάδα το 1959, στο βόρειο Αιγαίο. Η γεωγραφική του εξάπλωση στην Ελλάδα παρατηρείται πλέον σε όλο το Βόρειο Αιγαίο και κατά μήκος της παράκτιας ζώνης του Ιονίου.

Ένα άλλο είδος μπλε κάβουρα (*Portunus segnis*) που εισήλθε στη Μεσόγειο αυτή τη φορά από την Ερυθρά Θάλασσα μέσω της διώρυγας του Σουέζ, έχει εντοπιστεί στο Νότιο Αιγαίο και συγκεκριμένα στη Ρόδο και στην Κρήτη (κόλπο Ελούντας).

Ιδανικό περιβάλλον για τα είδη αυτά θεωρείται το θερμό υφάλμυρο νερό με λασπώδες υπόστρωμα. Πρόκειται για είδη τα οποία επιφέρουν πολλές αρνητικές επιπτώσεις στα οικοσυστήματα και την οικονομία των παράκτιων περιοχών καθώς ανταγωνίζονται τα αυτόχθονα είδη, καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τροφής και καταστρέφουν τα εργαλεία και τα αλιεύματα των παράκτιων αλιέων καθιστώντας τα μη εμπορεύσιμα. Επιπλέον, προκαλούν οικονομικές απώλειες στις μυδοκαλλιέργειες, έχοντας την ικανότητα να κολυμπούν κατακόρυφα στο νερό, φτάνοντας τα μύδια με τα οποία τρέφονται, μειώνοντας την παραγωγή των μυδοκαλλιεργητών. Στην Ελλάδα το είδος *Callinectes sapidus* υπάρχει τα τελευταία 60 χρόνια αλλά μόνο τα τελευταία χρόνια έχει γίνει δημοφιλές στις αγορές, έχοντας ακόμα χαμηλά επίπεδα τιμών. Το δεύτερο είδος μπλε καβουριού, *Portunus segnis*, έχει εμφανιστεί σε μεγάλους πληθυσμούς κατά τα τελευταία 5 έτη περίπου (αν και υπάρχει καταγραφή από το νησί της Ρόδου πριν από 32 χρόνια) και έχει εισέλθει στην αγορά.

Και τα 2 είδη χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στον χειρισμό τους όσο είναι ακόμα ζωντανά, καθώς έχουν πολύ ισχυρές δαγκάνες επιφέροντας επώδυνους τραυματισμούς.

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΒΟΥΡΙΩΝ

#### Βράσιμο καβουριών:

Κατά κανόνα ισχύει ότι όσο μεγαλύτερα είναι τα καβούρια, τόσο περισσότερη καβουρόψιχα θα αφαιρεθεί από το καβούκι τους, μπορεί να υπάρχουν και εξαιρέσεις ανάλογα την εποχή ή το φύλο του καβουριού. Κατά μέσο όρο η καβουρόψιχα αποτελεί το 7% του βάρους του, δηλαδή ένα μπλε καβούρι 300gr θα περιέχει περίπου 20gr καβουρόψιχας.

Σε 500ml νερού που βράζει, ρίχνουμε 2 πρέζες αλάτι, βράζουμε 5 μπλε καβούρια για 13 λεπτά (ή μέχρι το κέλυφος των καβουριών να γίνει κόκκινο). Για περισσότερα καβούρια αυξάνουμε την ποσότητα του νερού. Ανακατεύουμε τα καβούρια περιστασιακά για να εξασφαλίσουμε ομοιόμορφο μαγείρεμα. Στη συνέχεια, τα αποσύρουμε σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό και πάγο εντός για να σταματήσει ο βρασμός. Μπορούμε να αρωματίσουμε το νερό προσθέτοντας υλικά της αρεσκείας μας, όπως φύλλα δάφνης, λεμόνι, σκόρδο, μπαχαρικά κ.λπ.

#### Αφαίρεση καβουρόψιχας:

Αφού κρυώσουν τα καβούρια αφαιρούμε τα πόδια και τις δαγκάνες, κρατώντας τις δαγκάνες, καθώς περιέχουν ποσότητα καβουρόψιχας. Στη συνέχεια, σηκώνουμε την κοιλιά από την κάτω πλευρά και την σπάμε φέρνοντας την προς την επάνω πλευρά. Η κίνηση αυτή θα αφήσει ένα κενό ανάμεσα στο πάνω και κάτω μέρος του καβουριού. Πάνω από έναν νεροχύτη ανοίγουμε από αυτό το κενό τις δύο πλευρές του καβουριού. Η καβουρόψιχα και όλα τα όργανα είναι τοποθετημένα στην κάτω πλευρά. Αφαιρούμε τα βράγχια τα οποία μοιάζουν σαν λωρίδες και είναι τοποθετημένα αριστερά και δεξιά στο καβούκι. Σε περίπτωση που έχετε θηλυκά καβούρια μπορεί να περιέχουν μια πορτοκαλί μάζα την οποία αφαιρείτε καθώς πικρίζει. Το βρώσιμο κρέας του καβουριού βρίσκεται αριστερά και δεξιά κάτω από τα βράγχια που αφαιρέσατε.

## Λεονταρόψαρο (*Pterois miles*)



Το λεονταρόψαρο (*Pterois miles*) εισήλθε από την Ερυθρά θάλασσα στη Μεσόγειο και καταγράφηκε πρώτη φορά στην Ελλάδα το 2015, στη Ρόδο, ενώ υπάρχει αναφορά του στη Κάλυμνο από το 2008. Η γεωγραφική εξάπλωσή του στις ελληνικές θάλασσες επεκτείνεται με ραγδαίους ρυθμούς. Πλέον εντοπίζεται σε όλα τα νησιά του Νότιου Αιγαίου, την Κρήτη, τις Κυκλάδες και το Ιόνιο, ενώ πλέον υπάρχουν καταγραφές και στο βόρειο Αιγαίο. Πρόκειται για δηλητηριώδες είδος που το τσίμπημα των αγκαθιών του μπορεί να προκαλέσει οξύ πόνο, οίδημα και σε κάποιες σπάνιες περιπτώσεις αλλεργικό σοκ, όπως οι σκορπίνες. Παρ' όλα αυτά, το κρέας του θεωρείται από τα πιο εύγεστα και σε πολλές περιοχές του κόσμου αποτελεί εκλεκτό και ακριβό γεύμα. Το λεονταρόψαρο αποτελεί ένα από τα πλέον χωροκατακτητικά ξενικά είδη, καθώς καταναλώνει μεγάλες ποσότητες τροφής, αναπαράγεται αρκετές φορές τον χρόνο αφήνοντας πολλούς απογόνους κι έχει ελάχιστους θηρευτές. Έτσι, η αλιεία και η κατανάλωσή του μπορεί να μετριάσει την εξάπλωση και τους αυξημένους πληθυσμούς του και να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στα θαλάσσια οικοσυστήματα της Ελλάδας.

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΛΕΟΝΤΑΡΟΨΑΡΟΥ

Απαραίτητη και μοναδική προϋπόθεση για την κατανάλωσή του είναι η προσοχή κατά το καθάρισμά του. Όλα τα αγκάθια της ράχης, της κοιλιάς, των πλευρών και της ουράς πρέπει να αφαιρούνται με ένα ψαλίδι και προσέχοντας πάντα να μην τρυπηθούμε από τα αγκάθια κατά τη διαδικασία. Μπορούμε να κρατάμε το λεονταρόψαρο από το ανοιχτό στόμα (κάτω γνάθο) κατά τη διάρκεια του καθαρισμού, καθώς στην περιοχή δεν υπάρχουν αγκάθια.

Μόλις αφαιρεθούν τα αγκάθια, αφαιρούμε τα εντόσθια και τα λέπια, όπως και στα άλλα ψάρια.

## Γερμανός (*Siganus luridus* και *Siganus rivulatus*)



Δύο είδη γερμανών (*Siganus luridus*, *Siganus rivulatus*) εντοπίζονται στην Ελλάδα, γνωστά και με τις ονομασίες αγριόσαλπα ή κουρκούνα. Τα είδη αυτά έχουν εξαπλωθεί ευρέως στις ακτές του Νοτίου Αιγαίου, την Κρήτη και το Ιόνιο, ενώ υπάρχουν ελάχιστες καταγραφές και στα νησιά του Βορείου Αιγαίου. Αν και στη χώρα μας υπάρχουν εδώ και αρκετά χρόνια, δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλή, παρά τη γευστική τους αξία. Σε άλλες μεσογειακές χώρες, όπως η Κύπρος, τα συγκεκριμένα είδη αποτελούν εκλεκτό έδεσμα με αυξημένη τιμή πώλησης. Η μικρή ποσότητα δηλητηρίου στα αγκάθια της ράχης και της κοιλιάς τους επιβάλλει προσοχή στον χειρισμό κατά το καθάρισμά τους.

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΑΓΡΙΟΣΑΛΠΑΣ

Η καλύτερη στιγμή για να καθαρίσουμε τις αγριόσαλπες είναι αμέσως μετά την αλίευσή τους, γιατί λόγω της διατροφής τους, που αποτελείται από θαλάσσια φυτά, μπορεί να μεταφερθεί η πικράδα στο κρέας γύρω από την κοιλιά.

Όπως και στο λεονταρόψαρο, όλα τα αγκάθια πρέπει να αφαιρεθούν με ένα ψαλίδι προσεκτικά. Μόλις κοπούν τα αγκάθια, αφαιρούνται τα εντόσθια, όπως σε άλλα ψάρια, ωστόσο, όταν τα καθαρίζουμε τρίβουμε την κοιλιά κάτω από τρεχούμενο νερό ώστε να αφαιρέσουμε το μαύρο δέρμα γιατί μπορεί να τους δώσει πικρή γεύση. Η αγριόσαλπα δεν έχει λέπια, αλλά έχει λίγο σκληρότερο δέρμα από ότι άλλα είδη ψαριών, οπότε, εάν επιθυμείτε, και είναι εφικτό, μπορείτε να το αφαιρέσετε.

## Τρομπέτα (*Fistularia commersonii*)



Η τρομπέτα ή αλλιώς φιστουλάρια (*Fistularia commersonii*), καταγράφηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα το 2001 και από τότε έχει επεκταθεί σε όλο το Νότιο Αιγαίο, Νότιο Ιόνιο και στις Κυκλάδες. Το σώμα της είναι κάθετα πεπλατυσμένο, ενώ η ουρά της τελειώνει σε μαστιγιοειδή σχηματισμό. Πρόκειται για θηρευτή που τρέφεται κυρίως με βενθικά ψάρια, γόννο, αλλά και αυγά άλλων ειδών. Για τον λόγο αυτόν αποτελεί κίνδυνο για τα θαλάσσια οικοσυστήματα. Το κρέας της είναι αρκετά εύγεστο και, παρά το σχήμα της, έχει αρκετή σάρκα για να μαγειρευτεί. Το είδος είναι εμπορεύσιμο σε χώρες της ΝΑ Μεσογείου (Τουρκία, Συρία, Λίβανος).

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΤΡΟΜΠΕΤΑΣ

Ξεκινάμε κόβοντας το κεφάλι (το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σούπα) και στη συνέχεια κόβουμε κατά μήκος την κοιλιά του ψαριού. Η τομή διαπερνά τα κοιλιακά πτερύγια, χωρίζοντάς τα σε δεξιό και αριστερό. Η σάρκα ανάμεσα στα κοιλιακά πτερύγια είναι σκληρή και απαιτεί λίγη δύναμη. Ανοίγουμε όλη την κοιλότητα του ψαριού και αφαιρούμε τα εντόσθια.

Ξεπλένουμε την κοιλότητα με κρύο νερό και καθαρίζουμε καλά. Η τρομπέτα δεν έχει λέπια.





## Δοκίμασαν και μας είπαν...

- "Ιδιαίτερες γεύσεις, πάντρεμα υλικών πολύ ταιριαστό!! Μπράβο στην προσπάθεια. Καμία τροφή να μην πάει χαμένη!! Κριθαρότο super!!!"  
Άγνωστος καταναλωτής, Αμοργός 17 Απριλίου 2022
- "Φοβερή ιδέα και υλοποίηση! Το μπλε καβούρι τα σπάει!!!!"  
Καλυψώ, Αθήνα, 29 Απριλίου 2022
- "Πολύ καλή προσπάθεια. Μακάρι να μπουν στη διατροφή μας ώστε να υπάρξει ισορροπία στο θαλάσσιο οικοσύστημα"  
Μαρία Δ., Άγιος Νικόλαος, Κρήτη, 13 Μαΐου 2022
- "Υπέροχη ιδέα, σύγχρονη αντίληψη στην αντιμετώπιση προβλημάτων. Πραγματικά πεντανόστιμα όσα δημιούργησαν οι σεφ, βασισμένα σε παραδοσιακές κορφιάτικες γεύσεις."  
Αμαλία Κ., Κέρκυρα, 20 Μαΐου 2022
- "Ποιος να ήξερε ότι το να βοηθάμε το περιβάλλον θα είναι τόσο νόστιμο!?!?  
Με αγάπη από το Μίσιγκαν"  
Βεν, Ύδρα, 22 Ιουνίου 2022
- "Η πρωτοβουλία σας είναι καταπληκτική και η γνωριμία μου με το λεοντόψαρο μοναδική. Σας ευχαριστώ που μου δώσατε την ευκαιρία να το γνωρίσω μέσα από τα θαυμάσια μαγειρέματά σας"  
Μαριέττα, Κως, 20 Οκτωβρίου 2022

PICK THE ALIEN  
EAT RESPONSIBLY

