ΨΑΡΙ : 6 ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Το καλοκαίρι στο τραπέζι μας τον πρώτο λόγο έχουν τα ψάρια, μικρά και μεγάλα…

Αυτά, που στα κοσμοπολίτικα νησιά από τα δίχτυα των ψαράδων καταλήγουν στις κουζίνες των σεφ και με τη δημιουργικότητά τους γίνονται γαστρονομικές εμπειρίες.

Έξι πιάτα με θέμα το ψάρι δημιουργεί ο σεφ του Polis Convention Center, Γιώργος Παπαρασκευάς.

Φιλέτο κιτρινόπτερου τόνου σχάρας

(όπως σερβίρεται στη Νίκαια της Ν. Γαλλίας)
Υλικά για 4 άτομα
• 4 φιλέτα τόνου (250 γρ.)
• 150 γρ. φασολάκια στρόγγυλα μικρά
• 6 αβγά ορτυκιού
• 120 γρ. πατάτες baby

• 100 γρ. φύλλα mesclun
• 6 ντοματίνια Σαντορίνης
• 12 κόκκινα βατόμουρα
• 40 γρ. αγγουράκι τουρσί
• αλάτι, πιπέρι

Για το dressing
2 φιλέτα αντσούγιας, 60 ml. ελαιόλαδο, 15 ml. ξίδι μπαλσάμικο,
15 γρ. κάππαρη

Εκτέλεση
1. Βράζουμε τα αβγά, τις πατάτες και τα φασολάκια.
2. Κόβουμε τα τοματίνια στη μέση. Ομοίως τα αβγά και τις πατάτες.
3. Ετοιμάζουμε ένα dressing χτυπώντας στο μπλέντερ το ελαιόλαδο, το μπαλσάμικο και τις αντσούγιες.
4. Αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε τον τόνο σε καυτή σχάρα.
5. Στήνουμε το πιάτο τοποθετώντας τη mesclun στο κέντρο, γύρω-γύρω όλα τα υπόλοιπα υλικά, στη μια πλευρά του πιάτου. Στην απέναντι πλευρά του πιάτου τοποθετούμε τον τόνο. Στάζουμε ομοιόμορφα σταγόνες από το dressing στο πιάτο. Διακοσμούμε με τηγανητό δέρμα μελιτζάνας και κλωστές από chili.
6. Σερβίρουμε αμέσως.

Βακαλάος με κρούστα από τσορίθο και βιολογικό ρύζι

Υλικά για 4 άτομα
• 500 γρ. βακαλάο
• 400 γρ. βιολογικό ρύζι
• 100 γρ. τσορίθο (λουκάνικο) ψιλοκομμένο
• 30 γρ. ψίχα ψωμιού
• 4 κλωναράκια θυμάρι

• 50 γρ. πεκορίνο ή παρμεζάνα
• 600 ml. ζωμό ψαριού
• 50 ml. βούτυρο κλαριφιέ
• 1 σκ. σκόρδου
• 50 γρ. γιαούρτι

Εκτέλεση
1. Πλένουμε το ψάρι, αφαιρούμε το δέρμα, το αλατοπιπερώνουμε, τυλίγουμε σφιχτά σε cling film και μπλανσάρουμε για 4 λεπτά. Αμέσως το παγώνουμε και το χωρίζουμε σε 4 κυλίνδρους των 125 γρ.
2. Ανακατεύουμε το λουκάνικο, την ψίχα ψωμιού, το θυμάρι και το πεκορίνο.
3. Αλείφουμε τα ψάρια με γιαούρτι στην μία πλευρά και τα πατάμε δυνατά μέσα στην πανάδα. Τα ραντίζουμε με λίγο βούτυρο και λίγο πριν το σέρβις τελειώνουμε στη σαλαμάνδρα για 5 λεπτά ή στο γκριλ του φούρνου στους 250oC για 7-8 λεπτά.
4. Σοτάρουμε ελαφρώς το ρύζι με το σκόρδο. Προσθέτουμε το ζωμό, δίνουμε μία βράση και χαμηλώνουμε. Μαγειρεύουμε για 20 λεπτά συνολικά. Ανακατεύουμε με 2-3 κουταλιές βρασμένο μαύρο καναδέζικο ρύζι.
5. Αλατοπιπερώνουμε το δέρμα του ψαριού και το ψήνουμε σε διπλό σίλπαντ για 10 λεπτά, στους 180oC. Το κόβουμε με ψαλίδι σε όποιο σχήμα μας αρέσει.
6. Σερβίρουμε με alioli ή μια απλή λεμονάτη μαγιονέζα. Για να κάνουμε το σπιράλ, τυλίγουμε ένα βρασμένο μαύρο ταλιολίνι, σε βουτυρωμένο πλάστη ή άλλο ραβδί, αλατίζουμε, πουδράρουμε με κόκκινο πιπέρι και στεγνώνουμε στους 65°C για 4 ώρες.

Ριζότο με καραβίδες, αρωματισμένο με χυμό από λίτσι και τζίντζερ

Υλικά για 4 άτομα
• 12 καραβίδες μικρές
• 400 γρ. ρύζι αρμπόριο ή καρναρόλι
• 100 γρ. γλυκοπατάτα τριμμένη
• 4 γρ. τζίντζερ αλεσμένο

• 1 σκ. σκόρδου
• 500 ml. ζωμός οστρακοειδών
• 100 ml. λευκό κρασί
• 50 ml. βούτυρο κλαριφιέ
• 50 ml. κρέμα γάλακτος
• 2 γρ. μαύρη τρούφα (μανιτάρι)
• χυμό από λίτσι (κινέζικο φρούτο)

Εκτέλεση
1. Καθαρίζουμε τις καραβίδες, κρατάμε τις ουρές και με τα κεφάλια και τις δαγκάνες, για να ενισχύσουμε το ζωμό.
2. Σοτάρουμε στο βούτυρο τις καραβίδες για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και το τζίντζερ και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για ένα λεπτό ακόμη.
3. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε ζωηρά για δύο λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και φλαμπάρουμε. Προσθέτουμε το χυμό από τα λίτσι.
4. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε 50 ml από τον ζωμό. Ανακατεύουμε ώσπου να απορροφηθεί και προσθέτουμε ακόμη 50ml. Συνεχίζουμε τη διαδικασία ώσπου να τελειώσει ο ζωμός.
5. Μόλις σωθεί ο ζωμός, σβήνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος ανακατεύοντας, για να δέσει.
6. Σερβίρουμε το ριζότο καυτό γαρνίροντας με φρέσκα μυρω-δικά, μαύρες τρούφες, φρέσκα λίτσι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Κανελόνι καπνιστού σολομού σε ζελέ πράσινου ξινόμηλου και μοσχολέμονου

Υλικά για 4 άτομα
• 160 γρ. καπνιστός σολομός
• 150 γρ. κατσικίσιο τυρί chevre
• 300 γρ. πράσινα ξινόμηλα
• 2 κλωναράκια άνηθο

• 8 σπόρους four pepper κοπανισμένους
• 1 φύλλο ζελατίνης
• 2 γρ. ξύσμα λεμονιού
• λίγο χυμό μοσχολέμονου
• 10 calvados
• λίγο γιαούρτι ή κρέμα σαντιγί

Εκτέλεση
1. Λιώνουμε τα μήλα στον αποχυμωτή. Ζεσταίνουμε τον χυμό στους 50°C και προσθέτουμε το ξύσμα.
2. Σε λίγο κρύο νερό μουλιάζουμε τη ζελατίνη για 5 λεπτά, τη στραγγίζουμε και την προσθέτουμε στο χυμό ανακατεύοντας με σύρμα. Αρωματίζουμε με το calvados και αποθηκεύουμε στο ψυγείο μέσα σε ποτήρια του martini για 6 ώρες τουλάχιστον.
3. Απλώνουμε τις λεπτές φέτες του σολομού ανάμεσα σε φύλλα cling film και τις πιέζουμε απαλά να απλώσουν λίγο.
4. Ανακατεύουμε το τυρί chevre με τον άνηθο, τα πιπέρια, και λίγο μοσχολέμονο. Απλώνουμε το μείγμα πάνω στο σολομό σε σχήμα κορδονιού.
5. Ρολάρουμε και σφίγγουμε τις άκρες της μεμβράνης, ώστε να σχηματιστεί ένα μακρύ πούρο. Αφήνουμε να παγώσει για μία ώρα, κόβουμε σε τέσσερα μικρά κανελόνια και τοποθετούμε πάνω στο ζελέ.
6. Γαρνίρουμε με λίγο γιαούρτι και τα υπόλοιπα υλικά.

Λαχανικά σχάρας με τορτίγιες και φιλέτα μπαρμπουνιού

Υλικά για 4 άτομα
• 4 μπαρμπούνια (1200 γρ.)
• 1 κόκκινη πιπεριά
• 1 κίτρινη πιπεριά
• 1 κολοκύθι
• 1 μελιτζάνα τσακώνικη

• 1 τορτίγια
• 8 μανιτάρια πλευρώτους μέτρια
• 4 κλωναράκια δενδρολίβανο
• 4 κλωναράκια βασιλικό
• 100 ml. ελαιόλαδο
• 1 σκ. σκόρδου
• 2 ντοματίνια Σαντορίνης
• αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση
1. Φιλετάρουμε τα μπαρμπούνια και τα μαρινάρουμε με λίγο από το ελαιόλαδο και λίγο δενδρολίβανο, για 2 ώρες.
2. Κόβουμε τις πιπεριές σε τέταρτα, τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες σε οκτώ ροδέλες και την τορτίγια στα οκτώ.
3. Χτυπάμε στο μπλέντερ τον βασιλικό με το ελαιόλαδο και το σκόρδο και ραντίζουμε με αυτό τα λαχανικά. Αποθηκεύουμε στο ψυγείο για δύο ώρες.
4. Σε καυτό λάδι τηγανίζουμε τις τορτίγιες και τις αραδιάζουμε σε απορροφητικό χαρτί.
5. Σε καυτή σχάρα ψήνουμε πρώτα τα λαχανικά και μετά τα φιλέτα μπαρμπουνιού.
6. Στήνουμε στο πιάτο εναλλάξ λαχανικά, τορτίγια, ψάρι, καρφώνοντας τα με το κλωνάρι του δενδρολίβανου. Ραντίζουμε με λίγο από το λάδι βασιλικού.

Φιλέτο λαβράκι a la plancha με σπαράγγια καρότα και σάλτσα μοσχολέμονου

Υλικά για 4 άτομα
• 2 φιλέτα λαβράκι (1 κιλό)
• 250 γρ. σπαράγγια
• 250 γρ. καρότα baby
• αλάτι, πιπέρι

Για τη σάλτσα
• κόκαλα των ψαριών
• 20 ml. κρέμα γάλακτος
• 10 ml. βούτυρο κλαριφιέ
• 50 γρ. μανιτάρια φρέσκα
• 50 γρ. σέλερι
• 50 γρ. φινόκιο
• 50 γρ. κρεμμύδια άσπρα
• χυμό από 1 μοσχολέμονο
• λίγο ξύσμα μοσχολέμονου
• αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση
1. Φιλετάρουμε τα ψάρια, απομακρύνουμε τα κόκαλα και αλατοπιπερώνουμε. Κρατάμε τα κόκαλα για την σάλτσα.
2. Σε καυτή plancha (αντικολλητική επιφάνεια), ρίχνουμε το μισό βούτυρο και σοτάρουμε τα ψάρια από την πλευρά του δέρματος για 8 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.
3. Απομακρύνουμε και τελειώνουμε στην σαλαμάνδρα λίγο πριν το σέρβις.
4. Για την σάλτσα, βράζουμε τα ψαροκόκαλα σε 400 ml κρύο νερό, σε χαμηλή φωτιά για δύο ώρες. Στραγγίζουμε και διατηρούμε.
5. Σοτάρουμε στο βούτυρο διαδοχικά το φινόκιο, το σέλερι, τα κρεμμύδια και τα μανιτάρια, όλα ψιλοκομμένα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 15 λεπτά, χωρίς να πάρουν χρώμα.
6. Σβήνουμε με τον χυμό μοσχολέμονου και προσθέτουμε τον ζωμό ψαριού. Βράζουμε για 3 λεπτά, περνάμε από σινουά και δένουμε με 1 γρ. xantana ή 10γρ. roux (τσιγαρισμένο αλεύρι με βούτυρο). Προσθέτουμε ψιλοκομμένα κλαδάκια μάραθου.
7. Στο μεταξύ, βράζουμε για 2-3 λεπτά τα καρότα και τα σπαράγγια, τα βυθίζουμε σε παγωμένο νερό και τα αφήνουμε στην άκρη. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο βούτυρο, τα σοτάρουμε και τα αλατοπιπερώνουμε.
8. Διακοσμούμε στο πιάτο με μια φέτα λάιμ και μια φέτα μάραθου, τις οποίες έχουμε προηγουμένως αλατίσει και αφυδατώσει στους 40°C για 6 τουλάχιστον ώρες.