



Μπαρμπούνι με κους κους μπουρδέτο

Αρωματικό μπαρμπούνι μαριναρισμένο σε καπνιστή πάπρικα με ένα διαφορετικό κους κους που θυμίζει μπουρδέτο

by Alex Tsiotinis

Υλικά

Για το μπαρμπούνι
3 μικρά μπαρμπούνια
αλάτι
καπνιστή πάπρικα
ελαιόλαδο

Για το κους κους
150g κους κους (εδώ έχω χρησιμοποιήσει από βουβαλίσιο γάλα)
1 κρεμμύδι ξερό
½ σκελίδα σκόρδο
100g κόκκινο κρασί
250g ζωμό ψαριού (από τα κόκκαλα του μπαρμποουνιού)
καπνιστή πάπρικα
2 λάιμ
30g παρμεζάνα
30g βούτυρο
25g ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Μπαρμπούνι

- Καθαρίζουμε τα μπαρμπούνια από τα λέπια, τα βράγχια και το στομάχι. (ή ζητάμε από τον ψαρά μας να το κάνει για εμάς!)
- Φιλετάρουμε ανοίγοντας τα από την πλευρά της κοιλιάς και κρατώντας ενωμένη τη ράχη.
- Αφαιρούμε τα αγκαθάκια με ένα τσιμπιδάκι.
- Μαρινάρουμε με αλάτι, και καπνιστή πάπρικα και κρατάμε στο ψυγείο μέχρι την ώρα που θα θέλουμε να σερβίρουμε.
- Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και τοποθετούμε τα μπαρμπούνια με την πλευρά του δέρματος στον πάτο του τηγανιού.
- Τσιγαρίζουμε για 2' περίπου, γυρνάμε πλευρά τα ψάρια, αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήνουμε ½ με 1 λεπτό να μαγειρευτούν με τη φωτιά που έχει απομείνει.

Κους κους

- Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε μικρό καρέ το κρεμμύδι.
- Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε μικρό καρέ το σκόρδο.
- Ζεσταίνουμε σε μια μικρή κατσαρόλα, ελαιόλαδο, τόσο που να καλύψει ελαφρά τον πάτο της κατσαρόλας.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι.
- Τσιγαρίζουμε για 3-4'. Προσθέτουμε το κους κους και το καβουρδίζουμε για άλλα 2-3'. Προσθέτουμε ½ κ. γ. καπνιστή πάπρικα.



- Σβήνουμε με το κόκκινο κρασί και περιμένουμε μέχρι να συμπυκνωθεί στο μισό.
- Συμπληρώνουμε και μαγειρεύουμε το κους κους με ζωμό ψαριού σταδιακά, ενώ ανακατεύουμε διαρκώς με μια ξύλινη σπάτουλα σαν να κάνουμε ένα ριζότο.
- Μόλις φτάσουμε στα 2/3 του ψησίματος του ζυμαρικού (να κρατάει σχετικά ο κόκκος), βάζουμε την τελευταία κουταλιά ζωμού, αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο και την παρμεζάνα.
- Σκεπάζουμε με καπάκι για 1' και στη συνέχεια ανακατεύουμε πάλι με τη σπάτουλα ώστε να χυλώσει και να ενσωματωθεί η παρμεζάνα και το βούτυρο.
- Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι, πιπέρι και ξύσμα από 2 λάιμ.

Tip

Το μπουρδέτο είναι μια παραδοσιακή κερκυραϊκή συνταγή. Συνήθως φτιάχνεται με σκορπίνες, και έχει πικάντικη γεύση που οφείλεται στην καυτερή πάπρικα.