



Σκορπίνα φρικασέ με χλωρά κουκιά, ρίζες από σπανάκι και φρέσκο αρακά

by Alex Tsiotinis

Υλικά

Για 4 άτομα
Για την
προετοιμασία των
ψαριών
2 σκορπίνες των 500g

Για την
προετοιμασία των
λαχανικών
2 αγκινάρες
2 φρέσκα κρεμμύδια
1 ξερό κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδο
1 λεμόνι (για να μη
μαυρίσουν οι
αγκινάρες)
1 καρότο
½ πράσο
100g αρακά
100g κουκιά
1 χούφτα σπανάκι
4 baby καρότα
προαιρετικά

Εκτέλεση

Ψάρια (Προετοιμασία)

- Καθαρίζουμε τις σκορπίνες, τις φιλετάρουμε και αφαιρούμε τα αγκαθάκια (κρατάμε τα κεφάλια και τα κόκκαλα).

Λαχανικά (Προετοιμασία)

- Ανοίγουμε τον αρακά και αφαιρούμε τους καρπούς.
- Ανοίγουμε τα κουκιά και τα καθαρίζουμε.
- Πλένουμε καλά το σπανάκι, το καθαρίζουμε, ψιλοκόβουμε τα φύλλα, κρατάμε ενωμένες τις ρίζες.
- Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε λεπτές φέτες τα φρέσκα κρεμμύδια.
- Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε καρεδάκι το ξερό κρεμμύδι.
- Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε καρεδάκι το καρότο.
- Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε φέτες το πράσο.
- Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε το σκόρδο.
- Καθαρίζουμε τις αγκινάρες, τις κόβουμε στα τέσσερα και τις τοποθετούμε σε ένα σκεύος με λεμόνι και νερό για να μη μαυρίσουν.



Λαχανικά (Μαγείρεμα)

Για το μαγείρεμα των λαχανικών
1/3 μάτσο άνηθο,
1/3 μάτσο μαϊντανό
1/3 μάτσο μυρώνια
χυμό και ξύσμα από 2
λεμόνια
3- 4 στήμονες
σαφράν
1 κ. γ. ξερό κόλιανδρο

- Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε τα λαχανικά (κρεμμύδι ξερό, κρεμμύδια φρέσκα, σκόρδο, πράσο, αγκινάρες).
- Σβήνουμε με το μισό ψαρόζουμο (αυτό που θα φτιάξουμε στο φούρνο με τα κόκκαλα από τις σκορπίνες. Συνταγή παρακάτω.) και βράζουμε για 6΄ μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Προσθέτουμε τις ρίζες από το σπανάκι, τα κουκιά, τον αρακά, τα μυρωδικά (άνηθο, μαϊντανό, μυρώνια, σαφράν, κόλιανδρο) και μαγειρεύουμε άλλα 5΄.

Ψάρια (Μαγείρεμα)

Για το μαγείρεμα των ψαριών
Υπολείμματα
λαχανικών από την
προετοιμασία
φλούδες από λεμόνι
σαφράν
κόλιανδρο
baby καρότα

- Σε ένα ταψί βάζουμε τα υπολείμματα από τα καρότα, τα, κρεμμύδια, τα πράσα, το σκόρδο, τα κοτσάνια από τα βότανα που κρατήσαμε από τη προετοιμασία των λαχανικών, τις φλούδες από λεμόνι, και πάνω τους τοποθετούμε τα κεφάλια και τα κόκκαλα του ψαριών. Σκεπάζουμε με νερό και προσθέτουμε το σαφράν, το αλάτι και τους κόκκους κόλιανδρο σπασμένο και τα baby καρότα, αν χρησιμοποιήσαμε. Ψήνουμε στο φούρνο στους 180ο για 30΄.
- Σουρώνουμε τη μισή ποσότητα του υγρού, για να μαγειρέψουμε τα λαχανικά ενώ αφαιρούμε εκείνη την ώρα και τα baby καρότα (αν τα χρησιμοποιήσαμε) στο πιάτο.
- Τοποθετούμε τα φιλέτα του ψαριού, αλατισμένα καλά στο υπόλοιπο ψαρόζουμο, και ψήνουμε στους 190ο για 5-7΄.
- Αφαιρούμε από το ταψί τα φιλέτα, τα κεφάλια (προσεκτικά), τα κόκκαλα του ψαριού και τις φλούδες από λεμόνι.
- Τοποθετούμε τα λαχανικά και το ζωμό στον κάδο ενός μπλέντερ ή σε ένα σκεύος που μπορούμε να πολτοποιήσουμε χρησιμοποιώντας ραβδομπλέντερ και να φτιάξουμε τη σάλτσα που θα συνοδεύσουμε το ψάρι μας.
- Διορθώνουμε στη γεύση με χυμό από λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και αν χρειάζεται, αραιώνουμε με λίγο νερό.



Για το στήσιμο του πιάτου

- Τοποθετούμε τα λαχανικά στο κέντρο του πιάτου με ένα τσέρκι και από πάνω τους ακουμπάμε ομοιόμορφα 2 φιλετάκια από το ψάρι. Γαρνίρουμε με λίγα βότανα (για παράδειγμα μυρώνια και τα baby καρότα), περιχύνουμε με τη σάλτσα που φτιάξαμε και λίγο ελαιόλαδο.

Tip

Οι αγκινάρες για να μην οξειδωθούν πρέπει μόλις τις ξεφλουδίσουμε να μπουν σε ένα μείγμα νερού και λεμονιού. Αν δεν έχουμε, μπορούμε να βάλουμε λίγο ξινό.