



Φαγκρί μαριναρισμένο σε πάστα μίσο, συνοδεία ζεστής σαλάτας ελληνικών αρωματικών

Φιλέτο από φαγκρί σε μαρινάδα από πάστα μίσο, τζίντζερ, μανταρίνι συνοδεία μιας ζεστής αρωματικής σαλάτας

Υλικά

Για το φαγκρί (προετοιμασία)

1 φιλέτο από φαγκρί (περίπου 250g)
45g aka miso (πάστα από κόκκινο μίσο)
25g mirin
χυμό και ξύσμα από 1 μανταρίνι
1κ. γ. τριμμένο τζίντζερ

Για τη ζεστή σαλάτα ελληνικών αρωματικών

1 μικρό φινόκιο
1 μικρό κρεμμύδι
100g ελαιόλαδο για το τσιγάρισμα
25g επιπλέον ελαιόλαδο για το τέλος
500g σταμναγκάθι
150g φύλλα από σπανάκι
½ μάτσο φύλλα από καρότα
⅓ μάτσο μυρώνια
⅓ μάτσο μάραθο
⅓ μάτσο άνηθο
⅓ μάτσο μαϊντανό
αλάτι

Εκτέλεση

Φαγκρί προετοιμασία

- Σε μια μικρή μπασίνα, τοποθετούμε το miso, το χυμό και το ξύσμα από το μανταρίνι, το mirin και το τζίντζερ.
- Ανακατεύουμε με τη βοήθεια ενός αυγοδάρτη.
- Κόβουμε το φιλέτο του ψαριού σε 4 κομμάτια και αλείφουμε τη μαρινάδα, και από τις δύο πλευρές.
- Τοποθετούμε στο ψυγείο για 1- 2 ώρες το πολύ καθώς παραπάνω χρόνος μπορεί να ψήσει υπερβολικά το ψάρι.

Ζεστή σαλάτα ελληνικών αρωματικών

- Καθαρίζουμε τα φύλλα από τα βότανα και κρατάμε ξεχωριστά τα φύλλα και σε ένα άλλο σκεύος τα κοτσάνια.
- Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Κόβουμε σε φέτες - όχι πολύ λεπτές- το κρεμμύδι και το φινόκιο.
- Τσιγαρίζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 2- 3'.
- Προσθέτουμε το σταμναγκάθι.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τα κοτσάνια από τα βότανα ψιλοκομμένα, αλατίζουμε ώστε να πάρουν γεύση τα χόρτα και να βγάλουν τα υγρά τους, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για περίπου 10' με καπάκι.
- Αφαιρούμε το καπάκι, προσθέτουμε τα φύλλα από τα βότανα και τα φύλλα από σπανάκι και αφήνουμε για 1' μέχρι να μαραθούν.
- Ραντίζουμε με λίγο έξτρα φρέσκο ελαιόλαδο.

Φαγκρί μαριναρισμένο σε πάστα μίσο,
συνοδεία ζεστής σαλάτας ελληνικών αρωματικών



Για τα μαριναρισμένα καρότα

- 1 μικρό καρότο
- 1 κ. σ. σάλτσα σόγιας
- 2 - 3 στήμονες
σαφράν
- 2 κ. σ. μηλόξιδο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα ζάχαρη

Για το στήσιμο του πιάτου

- ωμά φύλλα από τα
βότανα
- βρώσιμα λουλούδια
(προαιρετικά)

Μαριναρισμένα καρότα

- Κόβουμε πολύ λεπτές φέτες το καρότο.
- Σε μια μικρή μπασίνα, βάζουμε το σαφράν τη ζάχαρη, το μηλόξιδο, αλάτι, ζάχαρη, τη σάλτσα σόγιας και ανακατεύουμε με ένα σύρμα ζαχαροπλαστικής.
- Προσθέτουμε το καρότο και μαρινάρουμε.

Φαγκρί ψήσιμο

Τοποθετούμε τα φιλέτα του ψαριού στον ατμομάγειρα και μαγειρεύουμε για 4' περίπου.

Στήσιμο

Τοποθετούμε τα χόρτα στο κέντρο του πιάτου, από πάνω το φιλέτο του ψαριού, καλύπτουμε με λίγα ωμά φύλλα από τα βότανα, λίγα μαριναρισμένα καρότα και προαιρετικά αν θέλουμε, βρώσιμα λουλούδια.