



Κεμπάπ από φρέσκο ψάρι με αρωματική σαλάτα ταμπουλέ και σάλτσα ντομάτας



Ζουμερά Κεμπάπ ψαριού με δροσερή και αρωματική σαλάτα ταμπουλέ

Υλικά: Για τα κεμπάπ 1700g τελικό προϊόν	Εκτέλεση
1.170g κιλό κιμά από φαγκρί και λαβράκι σε ίσες ποσότητες 120g ψιλοκομμένο κρεμμύδι 50g ελαιόλαδο 2 σκελίδες σκόρδο 100g ψωμί του τόστ 100g γάλα 1 αυγό 20g ούζο 1 τριμμένη ντομάτα ½ μάτσο μαϊντανό μόνο τα φύλλα ½ μάτσο δυόσμο μόνο τα φύλλα αλάτι έξτρα ελαιόλαδο για το τηγάνισμα	<ol style="list-style-type: none">1. Καθαρίζουμε, φιλετάρουμε και περνάμε τα ψάρια από τη μηχανή του κιμά.2. Αφαιρούμε την κόρα από το ψωμί και το μουλιάζουμε μέσα στο γάλα για τουλάχιστον 10 λεπτά.3. Σε ένα σκεύος προσθέτουμε τον κιμά του ψαριού, το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το αυγό και την τριμμένη ντομάτα.4. Ψιλοκόβουμε το δυόσμο και το μαϊντανό και τα ρίχνουμε και αυτά στο μείγμα του ψαριού.5. Στραγγίζουμε καλά το ψωμί του τόστ και το προσθέτουμε στον κιμά. Βάζουμε αλάτι και ζυμώνουμε καλά.6. Τα αφήνουμε να μαριναριστούν.7. Έπειτα μεριδοποιούμε, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε αρκετό λάδι.



Για τη σαλάτα ταμπουλέ

100g πλιγούρι
100g νερό η ζωμό
λαχανικών η κοτόπουλου
20g μαϊντανό μόνο τα φύλλα
20g βασιλικό μόνο τα φύλλα
50g ελαιόλαδο
αλάτι

1. Μουλιάζουμε το πλιγούρι σε ζεστό νερό η σε ζωμό για μισή ώρα.
2. Βάζουμε το πλιγούρι σε μια μπασίνα και προσθέτουμε ελαιόλαδο.
3. Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και το βασιλικό, τα προσθέτουμε και αυτά μαζί με αλάτι και ανακατεύουμε.

Για τη σάλτσα ντομάτας

120g έξτρα παρθένο
ελαιόλαδο
250g κρεμμύδι κόκκινο
brunoise
2 σκελίδες σκόρδο
ψιλοκομένο
1 κιλό ντομάτα κονκασέ
3 τμχ κανέλα σε στίκ
50g ζάχαρη (το χειμώνα)
αλάτι, πιπέρι

1. Ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε με προσοχή χωρίς να πάρει χρώμα το σκόρδο και το κρεμμύδι.
 2. Προσθέτουμε τη ντομάτα, την κανέλα, τη ζάχαρη και το αλάτι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 40 λεπτά.
 3. Χτυπάμε στο μπλέντερ και διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.
-

