

Συνταγές για όλη την οικογένεια...

από το Σεφ Ανδρέα Λαγό

Ιδέες για μεσημεριανό!

2. Μπουκίτσες ψάρι, παναρισμένες με δημητριακά στο φούρνο, με πουρέ κουνουπίδι και σελινόριζα

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

Για το ψάρι

4 φιλέτα μπακαλιάρου
κατεψυγμένα ή ξαρμυρισμένα
1-2 αυγά ελαφρώς χτυπημένα
100γρ. αλεύρι
200γρ. δημητριακά
ψιλοκομμένα
2 κ.γ. πάπρικα γλυκιά
Αλάτι
3κ.σ. ελαιόλαδο

Για τον πουρέ

1 σελινόριζα καθαρισμένη
και κομμένη σε κομμάτια
2 μέτριες πατάτες
καθαρισμένες και κομμένες
σε κομμάτια
½ κουνουπίδι κομμένο σε
μικρά μπουκετάκια
2κ.σ. ελαιόλαδο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Για το ψάρι

Κόβουμε το κάθε φιλέτο στα 8 κομμάτια και τα πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι. Πανάρουμε τα κομμάτια ψαριού περνώντας τα πρώτα από το αλεύρι, μετά από το αυγό και τέλος από τα δημητριακά που τα έχουμε ανακατέψει με την πάπρικα.

Τοποθετούμε τα παναρισμένα κομμάτια σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα, περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 20 λεπτά περίπου.

Για τον πουρέ

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό τη σελινόριζα, τις πατάτες, το κουνουπίδι και τα αφήνουμε να βράσουν για 30 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσουν αρκετά.

Βγάζουμε τα λαχανικά με μια τρυπητή κουτάλα και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Λιώνουμε τα λαχανικά με τη βοήθεια ενός πιρουνιού, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο, το γιαούρτι και ανακατεύουμε πολύ καλά.

Για το σερβίρισμα

Μοιράζουμε τον πουρέ σε 4 πιάτα, βάζουμε 7-8 μπουκίτσες ψαριού και σερβίρουμε.



andreas
lagos