

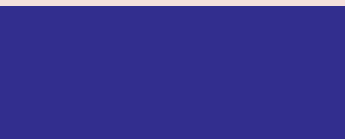


Συνταγές βρώσιμων ξενικών ειδών

Μια πρωτοβουλία της περιβαλλοντικής οργάνωσης iSea
και του Cyclades Preservation Fund στο πλαίσιο
του προγράμματος "Φά' το πριν τα φάει!"



PICK THE ALIEN
IT TASTES GOOD!



«Γιατί τα ξενικά είδη;»

Τα ξενικά είδη θεωρούνται σήμερα μία από τις μεγαλύτερες απειλές για τα θαλάσσια οικοσυστήματα, την οικονομία καθώς και την ανθρώπινη υγεία παγκοσμίως. Πολλές επιστημονικές μελέτες καταδεικνύουν πως κάθε χρόνο η υποβάθμιση που προκαλούν τα ξενικά είδη στα οικοσυστήματα αλλά και οι ζημιές σε ανθρώπινες δραστηριότητες ανέρχονται σε εκατοντάδες εκατομμύρια ευρώ.

Τόσο τα Ηνωμένα Έθνη όσο και η Ευρωπαϊκή Ένωση, λαμβάνοντας υπόψη σχετικές μελέτες της διεθνούς επιστημονικής κοινότητας, χρηματοδοτούν, συντάσσουν και προωθούν μια σειρά οδηγιών και νομοθεσιών που στοχεύουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Μεταξύ των ευρωπαϊκών θαλασσών, στη Μεσόγειο εντοπίζεται η μεγαλύτερη εισβολή ξενικών ειδών με περισσότερα από 1000 είδη καταγεγραμμένα. Από αυτά, 230 και πλέον είδη έχουν εντοπιστεί στο θαλάσσιο περιβάλλον της Ελλάδας.

Το πρόγραμμα «Φά' το πριν τα φάει» έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση τόσο των κατοίκων στις Κυκλάδες όσο και των εμπλεκόμενων φορέων σχετικά με τις επιπτώσεις που επιφέρουν τα ξενικά είδη στην οικονομία, στον τουρισμό και στην ανθρώπινη υγεία. Μεταξύ των μέτρων αντιμετώπισης τους προβλήματος έχει προταθεί η κατανάλωση των βρώσιμων ξενικών ειδών. Σκοπός του παρόντος καταλόγου συνταγών είναι η γευστική γνωριμία με τα ξενικά είδη και η προώθηση της κατανάλωσής τους.

Αργυρώ Ζενέτου

Διευθύντρια Ερευνών Ελληνικού Κέντρου Θαλάσσιων Ερευνών (ΕΛ.ΚΕ.Θ.Ε)

Είμαστε περήφανοι που στο πλαίσιο του εν λόγω προγράμματος μπορούμε να συνεργαζόμαστε με την iSea, αλλά και με ερευνητές του ΕΛΚΕΘΕ, με αλιείς, με διακεκριμένους σεφ και τοπικούς συλλόγους των Κυκλάδων τόσο για να αναδείξουμε την απειλή των ξενικών ειδών για τα τοπικά θαλάσσια οικοσυστήματα, όσο όμως και για να προωθήσουμε μια από τις πλέον ενδεδειγμένες λύσεις στο πρόβλημα, που δεν είναι άλλη από τη διασύνδεση όσων είναι βρώσιμα με την αγορά και την κατανάλωσή τους. Είναι μια απολύτως win win win πρακτική, καθώς και οι αλιείς θα έχουν ένα κίνητρο να αξιοποιούν αυτά τα ψάρια όταν τα βρίσκουν στα δίχτυα τους, σταματώντας συνεπώς να κυνηγούν άλλα απειλούμενα είδη, μετριάζοντας τον πληθυσμό των ξενικών στις θάλασσές μας και παρέχοντας φρέσκο ψάρι στο πιάτο μας. Ευχαριστούμε θερμά τους σεφ για τις γευστικότερες προτάσεις τους, τολμήστε τις!

Άννυ Μητροπούλου,
Διευθύντρια Cyclades Preservation Fund



Το πρόγραμμα «Φά' το πριν τα φάει» στοχεύει στην ενημέρωση της τοπικής κοινωνίας των Κυκλάδων για τις αρνητικές επιπτώσεις των ξενικών ειδών. Παράλληλα, στόχος του προγράμματος είναι να δημιουργήσουμε μια αλυσίδα ζήτησης και προσφοράς ανάμεσα στους κατόχους καταστημάτων εστίασης και τους επαγγελματίες αλιείς με αποτέλεσμα τον μετριασμό του προβλήματος των ξενικών ειδών. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία είναι η πρώτη που γίνεται στην Ελλάδα και στο μέλλον ελπίζουμε να πραγματοποιήσουμε το πρόγραμμα και σε άλλες περιοχές της χώρας που είναι έντονο το πρόβλημα των ξενικών ειδών

Δούμπας Νίκος,
Υπεύθυνος Πυλώνα Ξενικών Ειδών iSea



Πληροφορίες για τα ξενικά είδη για τα οποία περιλαμβάνονται συνταγές στο βιβλίο

Λεονταρόψαρο (*Pterois miles*)

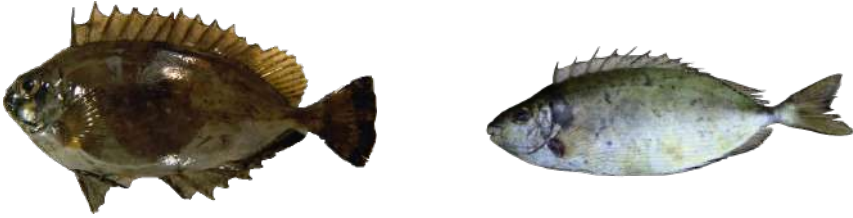


Το «λεονταρόψαρο» εισήλθε από την Ερυθρά Θάλασσα στη Μεσόγειο και καταγράφηκε επίσημα πρώτη φορά στην Ελλάδα το 2015, στη Ρόδο, ενώ υπάρχει αναφορά του στη Κάλυμνο από το 2008. Η γεωγραφική εξάπλωσή του στις ελληνικές θάλασσες επεκτείνεται με ραγδαίους ρυθμούς σε πληθυσμό. Πλέον εντοπίζεται σε όλα τα νησιά του Νότιου Αιγαίου, τη Κρήτη, τις Κυκλάδες και στο Ιόνιο. Πρόκειται για δηλητηριώδες είδος που το τσίμπημά του μπορεί να προκαλέσει οξύ πόνο, οίδημα και σε κάποιες σπάνιες περιπτώσεις αλλεργικό σοκ. Παρ' όλα αυτά, το κρέας του θεωρείται από τα πιο εύγεστα και σε πολλές περιοχές του κόσμου αποτελεί εκλεκτό και ακριβό γεύμα.

Το λεονταρόψαρο αποτελεί ένα από τα πλέον χωροκατακτητικά ξενικά είδη, καθώς καταναλώνει μεγάλες ποσότητες τροφής, αναπαράγεται αρκετές φορές το χρόνο και έχει ελάχιστους θηρευτές. Έτσι, η αλιεία του και η κατανάλωσή του μπορεί να μετριάσει την εξάπλωση και τους αυξημένους πληθυσμούς του και να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στα θαλάσσια οικοσυστήματα της Ελλάδας.

Απαραίτητη και μοναδική προϋπόθεση για την κατανάλωσή του είναι η προσοχή κατά το καθάρισμά του. Όλα τα αγκάθια της ράχης, της κοιλιάς, των πλευρών και της ουράς πρέπει να αφαιρούνται με ένα ψαλιδάκι και φαρώντας σκληρό λαστιχένιο γάντι.

Γερμανός (*Siganus luridus* & *Siganus rivulatus*)



Δύο είδη «γερμανών» εντοπίζονται στην Ελλάδα, γνωστά και με τις ονομασίες αγριόσαλπα ή κουρκούνα. Τα είδη αυτά έχουν εξαπλωθεί ευρέως στις ακτές του Νοτίου Αιγαίου, τη Κρήτη και το Ιόνιο. Αν και στη χώρα μας υπάρχουν εδώ και αρκετά χρόνια, δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλή, παρά τη γευστική τους αξία. Σε άλλες μεσογειακές χώρες, όπως η Κύπρος, τα συγκεκριμένα είδη αποτελούν εκλεκτό και καλοπληρωμένο έδεσμα. Η μικρή ποσότητα δηλητηρίου στα αγκάθια της ράχης και της κοιλιάς τους επιβάλλει προσοχή στον χειρισμό κατά το καθάρισμά τους.

Τρομπέτα (*Fistularia commersonii*)



Η «τρομπέτα» ή αλλιώς φιστουλάρια, καταγράφηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα το 2001 και από τότε έχει επεκταθεί σε όλο το Νότιο Αιγαίο, Νότιο Ιόνιο και στις Κυκλάδες. Το σώμα της είναι κάθετα πεπλατυσμένο, ενώ η ουρά της τελειώνει σε μαστιγοειδή σχηματισμό.

Πρόκειται για θηρευτή που τρέφεται κυρίως με βενθικά ψάρια και «γόνο», για το λόγο αυτό αποτελεί κίνδυνο για τα θαλάσσια βενθικά οικοσυστήματα. Το κρέας της είναι αρκετά εύγεστο και, παρά το σχήμα της, έχει αρκετή σάρκα για να μαγειρευτεί. Το είδος είναι εμπορεύσιμο σε χώρες της ΝΑ Μεσογείου (Τουρκία, Συρία, Λίβανος).

Περιεχόμενα

- σελ. 5 Πληροφορίες για τα ξενικά είδη
για τα οποία περιλαμβάνονται συνταγές στο βιβλίο
- σελ. 8 Λεονταρόψαρο σεβίτσε
- σελ. 8 Λιγκουίνι με σάλτσα λεονταρόψαρου
- σελ. 10 Σούπα τρομπέτας
- σελ. 12 Φιλέτο γερμανού με μαύρο πιπέρι και πάπρικα
- σελ. 12 Ροδέλες τρομπέτας με σάλτσα αβοκάντο
- σελ. 14 Φιλέτο γερμανού με φρέσκα βότανα και μαγιονέζα
-
- σελ. 16 Κακαβιά με ραβιόλια γεμιστά με γερμανό
του σεφ Κώστα Αγγελόπουλου
- σελ. 18 Καρπάτσιο με passion fruit
του σεφ Αλέξανδρου Ουντίλα
- σελ. 20 Σεβίτσε με γάλα τίγρης και γουακαμόλε
του σεφ Αλέξανδρου Ουντίλα
- σελ. 22 Σοτέ λεονταρόψαρου με χόρτα
του σεφ Αλέξανδρου Ουντίλα
- σελ. 24 Κράκερ κόκκινου πιπεριού με γερμανό
και μαγιονέζα λεμονιού
του σεφ Χρήστου Χήτου

Λεονταρόψαρο Σεβίτσε

ΥΛΙΚΑ

Μισό κιλό φιλέτο λεονταρόψαρου και γαρίδες ή χτένια
5-6 Λάιμ
½ με 1 κούπα φρέσκια ντομάτα κομματάκια
4 κουταλιές του γλυκού κόλιανδρο
¼ κουταλιά του γλυκού αλάτι
¼ κουταλιά του γλυκού πιπέρι
½ ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
½ αγγουράκι χωρίς φλούδα και σποράκια σε κυβάκια

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΑ

1 σκελίδα σκόρδο
Σέλινο ψιλοκομμένο
Μαϊντανός ψιλοκομμένο
Αβοκάντο ψιλοκομμένο
Μάνγκο ψιλοκομμένο
1 πιπεριά κέρατο καυτερή
1 κουταλιά του γλυκού χυμό πορτοκάλι
Φύλλο μαρουλιού
για διακόσμηση του πιάτου



Λιγκουίνι με σάλτσα λεονταρόψαρου

ΥΛΙΚΑ

400 γραμμάρια μακαρόνια λιγκουίνι
1 μεγάλο λεονταρόψαρο καθαρισμένο
και φιλεταρισμένο
1 μικρό κρεμμυδάκι ξερό
2 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο
3 ώριμες ντομάτες
3 κουταλιές του γλυκού ποτό τύπου brandy
Μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και ότι άλλα βότανα θέλετε
όπως δεντρολίβανο κτλ.

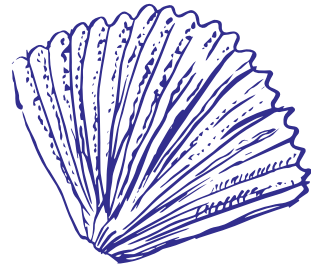
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Κόψτε το φιλέτο λεοντρόψαρου. Εάν προσθέσετε γαρίδες, καθαρίστε τες.

Στύψτε τα lime και ρίξτε τον χυμό τους πάνω στο φιλέτο σε όλα τα κομμάτια. Μαρινάρετε το φιλέτο στον χυμό λεμονιού για 4-6 ώρες μέσα στο ψυγείο. Αφαιρέστε στη συνέχεια το μισό χυμό από το δοχείο.

Προσθέστε ντομάτα, κόλιανδρο, κρεμμύδι, αγγουράκι, αλάτι, πιπέρι και ότι από τα επιπλέον υλικά θέλετε να προσθέσετε και ανακινήστε. Προσθέστε τα υλικά αυτά δύο ώρες πριν το σερβίρισμα και πριν το βγάλετε από το ψυγείο.

Ανακινήστε καλά πριν σερβίρετε.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βράστε τα λιγκουίни. Σοτάρετε το κρεμμυδάκι μαζί με λάδι και το φιλέτο του λεονταρόψαρου στο τηγάνι.

Σβήστε με το brandy και προσθέστε τις ντομάτες κομμένες σε κυβάκια. Τοποθετήστε στο τηγάνι λίγο από το νερό των λιγκουίни και σβήστε το μάτι.

Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και τα βότανα.

Σούπα τρομπέτας

ΥΛΙΚΑ

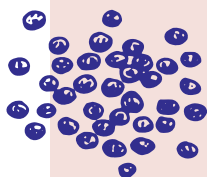
Τρομπέτες με συνολικό βάρος ενός κιλού
(ή ανάλογα το πόσα άτομα)
Φύκια κόμπου
Καρότο και ραπανάκια
Σάκε
Σόγια σως
Αγριόπρασο
Αλάτι



Φιλέτο γερμανού με μαύρο πιπέρι και πάπρικα

ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα γερμανού
1 Κ.Σ πάπρικα καυτερή
1 Κ.Σ αλάτι
1 ½ Κ.Σ μαύρο πιπέρι
1 Κ.Γ πιπέρι καγιέν
1 ½ Κ.Σ ρίγανη
1 ½ Κ.Σ κρεμμύδι σε σκόνη
1 ½ Κ.Σ σκόρδο σε σκόνη
¼ της κούπας βούτυρο



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Κόψτε το ψάρι σε ροδέλες και κρατήστε το κεφάλι. Όπως είναι οι ροδέλες, κόψτε κατά μήκος της ροδέλας για να αφαιρέσετε την ραχοκοκαλιά του ψαριού.

Μουλιάστε για μια ώρα τα φύκια κόμπου στο νερό της κατσαρόλας σε θερμοκρασία δωματίου. Τοποθετήστε τη ραχοκοκαλιά και το κεφάλι μέσα σε νερό και ανεβάστε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μετά από 10 λεπτά αλλά όχι σε θερμοκρασία βρασίματος. Θα αρχίσουν να εμφανίζονται φυσαλίδες στην επιφάνεια του νερού. Απομακρύνετε τα φύκια Κόμπου και μερικές από τις φυσαλίδες με ένα κουτάλι για να μην έχει έντονη γεύση η σούπα. Απομακρύνετε επίσης τα κόκκαλα που τοποθετήσατε στο νερό.

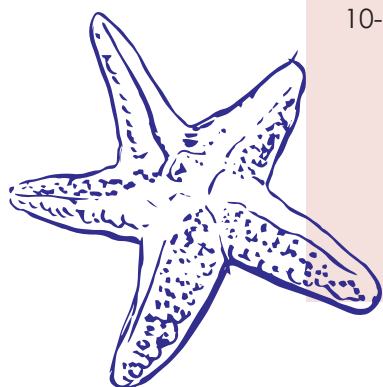
Όσο το νερό είναι σε θερμοκρασία, τοποθετήστε μέσα τη σάρκα του ψαριού που καθαρίσατε πιο πριν, τα καρότα και τα ρεπανάκια όπου έχετε βράσει πιο πριν σε ένα κατσαρολάκι. Αφήστε το κρέας στο νερό που σχεδόν βράζει για 5 λεπτά.

Ανάλογα με την ποσότητα της σούπας που θα σερβίρετε στο πιάτο, τοποθετήστε με μια αναλογία 1 προς 100 σόγια σος και στη συνέχεια την τετραπλάσια ποσότητα Σάκε. Τέλος, προσθέστε αλάτι ανάλογα την απαίτηση και φρέσκο αγριόπρασο ψιλοκομμένο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ανακατέψτε καλά όλα τα στεγνά υλικά σε ένα μπολ και στη συνέχεια βουτήξτε στο μίγμα τα φιλέτα. Λιώστε το βούτυρο σε ένα τηγάνι και μαγειρέψτε τα για 2-3 λεπτά.

Ροδέλες τρομπέτας με σάλτσα αβοκάντο



ΥΛΙΚΑ

- 1 ντομάτα σε κυβάκια
- 1 αβοκάντο σε κυβάκια
- 1 κρεμμύδι σε κυβάκια
- Χυμό από 4 lime
- ½ κούπα κόλιανδρο
- 1 καυτερή πιπεριά κόκκινη σε κυβάκια χωρίς τα σπόρια
- 2 Κ.Γ αλάτι
- 10-12 παχιές ροδέλες τρομπέτας κομμένες στη μέση χωρίς τη ραχοκοκαλιά
- ½ Κ.Γ πιπέρι
- 2 Κ.Γ σκόρδο σε σκόνη
- 2 Κ.Σ ελαιόλαδο
- 2 lime ολόκληρα

Φιλέτο γερμανού με φρέσκα βότανα και μαγιονέζα

ΥΛΙΚΑ

- 6 – 8 φιλέτα γερμανού
- 2 Κ.Σ μαργαρίνη ή βούτυρο λιωμένα
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ½ της κούπας μαγιονέζα
- 1 Κ.Σ ψιλοκομμένα κρεμμύδια εσαλότ
- 1 Κ.Σ ψιλοκομμένο σχοινόπρασο
- 1 Κ.Σ ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 1 Κ.Σ ψιλοκομμένος βασιλικός
- ¼ κουταλιάς του γλυκού φρεσκοτριμμένο άσπρο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Τοποθετήστε σε ένα μπολ την ντομάτα, το αβοκάντο, το κρεμμύδι, τον χυμό του lime, το κόλιανδρο, την καυτερή πιπεριά και μια κουταλιά του γλυκού αλάτι και ανακατέψτε τα ελαφρά.

Στίψτε τα 2 lime πάνω από τα φιλέτα της τρομπέτας. Ρίξτε πάνω από κάθε φιλέτο αλάτι, πιπέρι και την σκόνη σκόρδου.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και μαγειρέψτε τα φιλέτα και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν. Μεταφέρετε τα σε ένα πιάτο και ρίξτε τη σάλτα του αβοκάντο πάνω από το ψάρι.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Για τη μαγιονέζα

Σε ένα μπολάκι ανακατέψτε τα υλικά με τη μαγιονέζα από το προηγούμενο βράδυ, καλύψτε το μπολ και τοποθετήστε το στο ψυγείο.

Για το ψάρι

Αλείψτε τα φιλέτα με τη μαργαρίνη και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Τοποθετήστε τα σε ένα ελαφρώς βουτυρωμένο ταψί και βάλτε τα στον φούρνο στους 210 βαθμούς για 6 – 8 λεπτά.

Στη συνέχεια σεργίρετε με την μαγιονέζα που προετοιμάσατε το προηγούμενο βράδυ.



Κακαβιά με ραβιόλια γεμιστά με γερμανό του σεφ Κώστα Αγγελόπουλου

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό ψάρια γερμανούς
- 2 κρεμμύδια μεγάλα
- 2 πατάτες μεγάλες
- 1 πράσο
- 1 σχοινόπρασο
- 1 λίτρο κρόκο αυγού
- 1 κιλό σιμιγδάλι για ζυμαρικά
- Χυμό από 2 λεμόνια
- 300 ml ελαιόλαδο, τα 250 για το τελείωμα της κακαβιάς
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 2 δαφνόφυλλα



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Κάνουμε τη ζύμη για τα ραβιόλια με τον κρόκο, το σιμιγδάλι λίγο αλάτι, πιπέρι και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Το ζυμώνουμε και το αφήνουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί.

Βράζουμε τους Γερμανούς σε 2 λίτρα νερό με αλάτι, πιπέρι, 2 δαφνόφυλλα. Όταν βράσουν, σουρώνουμε, φυλάμε τον ζωμό και βράζουμε τα κρεμμύδια με τις πατάτες. Αφού βράσουν (τα κρεμμύδια και οι πατάτες) με μία ράβδο μπλέντερ πολτοποιούμε, ρίχνουμε το λεμόνι και προσθέτουμε σιγά σιγά το ελαιόλαδο μέχρι να δέσει και να γυαλίσει.

Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το πράσο με λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε τους γερμανούς που έχουμε αφαιρέσει τα κόκκαλα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το σχοινόπρασο.

Ανοίγουμε την ζύμη, γεμίζουμε τα ραβιόλια με τους σοταρισμένους γερμανούς, το πράσο και το σχοινόπρασο σε ό,τι σχήμα θέλουμε. Τα βράζουμε για 3 έως 4 λεπτά. Τα τοποθετούμε στο πιάτο και από πάνω ρίχνουμε την σούπα κακαβιά.



Καρπάτσιο με Passion Fruit του σεφ Αλέξανδρου Ουντίλα

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. φιλέτο λεονταρόψαρου λεπτοκομμένο

Χυμό από μισό Lime

2 Κ.Σ. χυμό passion fruit

Σπόρους από 1 passion fruit

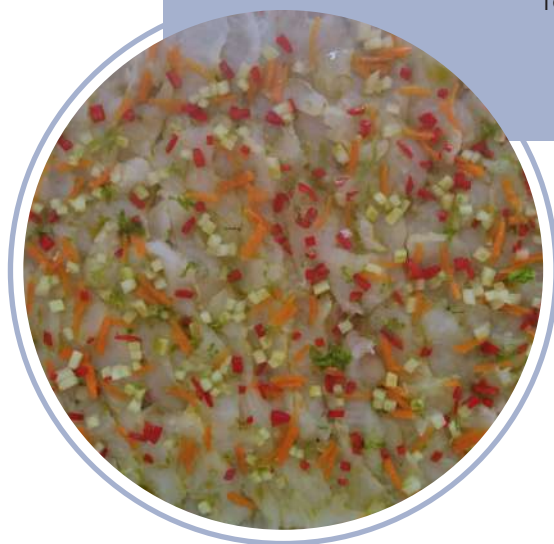
Φύλλα κόλιανδρου (για γαρνιτούρα)

2 Κ.Σ. παρθένο ελαιόλαδο

Τσίλι κομμένο σε ροδέλες

Αλάτι κατά προτίμηση

Πιπέρι κατά προτίμηση



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Απλώνουμε το λεπτοκομμένο φιλέτο λεονταρόψαρου, αλατίζουμε και πιπερώνουμε το φιλέτο, ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα περιχύνουμε επάνω στο ψάρι. Το αφήνουμε μερικά λεπτά και το σερβίρουμε.



Σεβίτσε με γάλα τίγρης και γουακαμόλε του σεφ Αλέξανδρου Ουντίλα

ΥΛΙΚΑ

Για το γουακαμόλε
1 ώριμο αβοκάντο
Χυμό από μισό lime
1 Κ.Γ. τσίλι κομμένο σε κυβάκια
1 Κ.Σ. φιλοκομμένο κόκκινο κρεμμύδι εσαλότ
(είδος κρεμμυδιού με ηπιότερη γεύση)
1 Κ.Σ. ψιλοκομμένος κόλιανδρος
Καυτερή σάλτσα SHRIRACHA (κατά προτίμηση)
αλάτι (κατά προτίμηση)

Για το γάλα τίγρη
60 γρ. χυμό λεμόνι
60 γρ. χυμό lime
80 γρ. σάρκα από λεονταρόψαρο
15 γρ. σέλερι ή σέλινο
25 γρ. κόκκινο κρεμμύδι
7 γρ. αλάτι
25 γρ. θρυμματισμένο πάγο
8 γρ. τσίλι κόκκινο

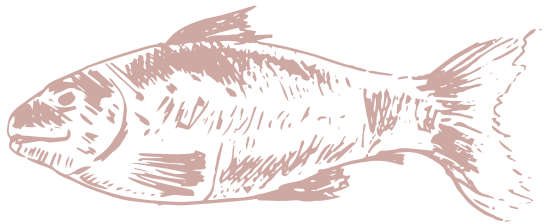


ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε όλα τα υλικά για το γάλα τίγρης στο blender μέχρι να γίνουν μια ομοιόμορφη λευκή σώς. Αντίστοιχα για το γουακαμόλε προσθέτουμε το αβοκάντο σε κυβάκια σε ένα μπολ μαζί με το χυμό από lime και τα πιέζουμε με ένα πιρούνι μέχρι να πάρουν σχετικά ρευστή υφή. Στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά ψιλοκομμένα και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθεί η υφή του γουακαμόλε.

Η σύνθεση του πιάτου

Κόβουμε μικρά κυβάκια λεονταρόψαρου, αλατίζουμε και μαρινάρουμε με το γάλα τίγρης (για 3 λεπτά), προσθέτουμε μια κ.γ γουακαμόλε και επάνω στο γουακαμόλε βάζουμε 4-5 κύβους από το ψάρι, περιχύνουμε με μια κ.γ ελαιόλαδο.



Σοτέ λεονταρόψαρου με χόρτα του σεφ Αλέξανδρου Ουντίλα

ΥΛΙΚΑ

Δύο φιλέτα από λεονταρόψαρο
160 gr σταμναγκάθι
1 Κ.Σ. δυόσμο (ψιλοκομμένο)
1 Κ.Σ. άνιθο (ψιλοκομμένο)
Ξύσμα λεμονιού
Χυμό λεμονιού (κατά προτίμηση)
Ελαιόλαδο (κατά προτίμηση)

Σάλτσα για το ψάρι

100 γρ. φύκι κόμπου αποξηραμένο
10 γρ. νιφάδες αποξηραμένης παλαμίδας

Για το ζωμό

150 γρ. χυμό λεμόνι
80 γρ. βούτυρο
8 γρ. τσίλι κόκκινο
8 γρ. φρέσκο κόλιανδρο
12 ίνες σαφράν



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σοτάρουμε ελαφρώς τα φιλέτα του λεονταρόψαρου.

Βράζουμε για μισή ώρα το φύκι κόμπου με τις νιφάδες παλαμίδας και σουρώνουμε για να έχουμε τη σάλτσα.

Για να ετοιμάσουμε το ζωμό, βράζουμε ένα λίτρο νερό σε μια κατσαρόλα, ανακατεύουμε λεμόνι, βούτυρο, τσίλι, κόλιανδρο και σαφράν και αφού βράσουν, τα βάζουμε στο μπλέντερ. Σουρώνουμε και περιχύνουμε τα χόρτα και το σοταρισμένο φιλέτο.



Κράκερ κόκκινου πιπεριού με γερμανό και μαγιονέζα λεμονιού του σεφ Χρήστου Χίτου

ΥΛΙΚΑ

Για το κράκερ πιπεριού
360γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
5γρ αλάτι
5γρ ζάχαρη
30γρ ελαιόλαδο
50γρ χοντροσπασμένο κόκκινο πιπέρι
120γρ νερό

Για την μαγιονέζα λεμόνι
2 κρόκους αυγού
10 γρ. μουστάρδα
40 γρ λεμόνι
200 γρ. ηλιέλαιο
100 γρ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα
αλμύρα (φυτό)
ελαιόλαδο
φύλλα πιπεριού
κόκκινο πιπέρι
αλάτι



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Για το κράκερ πιππεριού

Χτυπάμε στο μίξερ με γάντζο όλα τα στερεά υλικά με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το νερό και συνεχίζουμε να χτυπάμε για 5 λεπτά μέχρι να έχουμε μια σφιχτή ζύμη. Δουλεύουμε την ζύμη με τα χέρια και πλάθουμε σε μία μπάλα. Καλύπτουμε την ζύμη με μεμβράνη και αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Απλώνουμε την ζύμη πολύ λεπτή, εάν είναι ελαστική αφήνουμε να ξεκουραστεί παραπάνω. Αφού έχουμε απλώσει κόβουμε στο επιθυμητό σχήμα και μεταφέρουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα, τοποθετούμε από πάνω άλλη μία λαδόκολλα και ένα ταψί για βάρος. Ψήνουμε για 5 λεπτά, αφαιρούμε το ταψί που είχαμε για βάρος και την λαδόκολλα και ψήνουμε για άλλα 6 λεπτά. Αφαιρούμε τα κράκερ από το καυτό ταψί και μεταφέρουμε σε κρύα επιφάνεια να κρυώσουν.

Για την μαγιονέζα λεμόνι

Παστεριώνουμε τα αυγά σε ένα μπολ πάνω από νερό που σιγοβράζει χωρίς να έρχεται το μπολ σε επαφή με το νερό και ανακατεύουμε διαρκώς με ένα σύρμα. Όταν το αυγό σφίξει και φτάσει στους 75 βαθμούς αφαιρούμε και προσθέτουμε την μουστάρδα και το λεμόνι. Μεταφέρουμε το μείγμα στο μίξερ με φουέ και χτυπάμε στην αρχή σε χαμηλή ταχύτητα προσθέτοντας το ηλιέλαιο στην αρχή σε χαμηλή ροή. Στην συνέχεια ανεβάζουμε σε μεσαία ταχύτητα και συνεχίζουμε με το ελαιόλαδο. Στο τέλος διορθώνουμε την γεύση με αλάτι. Εάν η μαγιονέζα είναι πολύ σφιχτή προσθέτουμε εάν θέλουμε παραπάνω λεμόνι ή κρύο νερό.

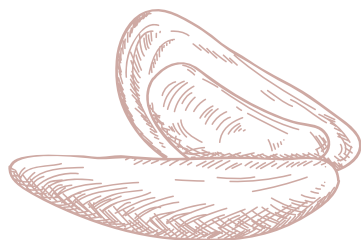
Ζωμός ψαριού

Φιλετάρουμε τους γερμανούς και κρατάμε τα κόκαλα. Πλένουμε καλά τα κεφάλια. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τα κόκκαλα, 1 μεσαίο κρεμμύδι, 1 καρότο, 1 κοτσάνι σέλερυ και 7-8 φύλλα αρμπάρόριζας. Βάζουμε νερό μέχρι να καλύψει τα υλικά και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά. Σουρώνουμε και τοποθετούμε τον ζωμό σε μία κατσαρόλα.

Σερβίρισμα

Φτάνουμε τον ζωμό σε 53 βαθμούς σταθερά και ψήνουμε ποσέ τα φιλέτα του ψαριού για 4 λεπτά. Αφαιρούμε και κρυώνουμε σε νερό με πάγο. Αφού κρυώσουν αφαιρούμε το δέρμα πολύ εύκολα.

Σερβίρουμε τοποθετώντας το κράκερ σαν βάση, αλμύρα μαριναρισμένη με ελαιόλαδο και αλάτι, μαγιονέζα λεμόνι, καρότο από τον ζωμό κομμένο σε λεπτές φέτες, φύλλα πιπεριού, το ψάρι, Maldon αλάτι και κόκκους κόκκινου πιπεριού.



Το ηλεκτρονικό βιβλίο «Συνταγές βρώσιμων ξενικών ειδών» συντάχτηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «Φά' το πριν τα φάει». Το πρόγραμμα χρηματοδοτήθηκε από το **Cyclades Preservation Fund** και υλοποιήθηκε από την Περιβαλλοντική Οργάνωση για την Προστασία των Υδάτινων Οικοσυστημάτων **iSea**.

Ευχαριστούμε τους σεφ Αλέξανδρο Ουντίλα, Κώστα Αγγελόπουλο και Χρήστο Χίτο για την έμπνευση των συνταγών που δημιούργησαν κατά τη διάρκεια της γαστρονομικής εκδήλωσης που έλαβε μέρος στο Aegagros Caldera Houses στη Σαντορίνη.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον Νικόλαο Δούμπα στο email nikolaos.doumpas@isea.com.gr ή επισκεφτείτε τη σελίδα του προγράμματος **«Φά' το πριν τα φάει»**

iSea: www.isea.com.gr

CPF: www.cycladespreservationfund.org



