

Περισσέυματα ψαριού!

Δημοσιεύθηκε από mara - 18/09/2009 12:05

Το ψαρι είναι αναμφίβολα η καλύτερη πηγή πρωτεϊνών.

Υγιεινά και νοστιμά.

Κάποιες φορές όμως περισσεύουν. Μια λύση γαί ψάρια που έχουν τηγανιστεί, όπως μπαρμπούνια, γοπέες, κουτσομούρες, λιθρινία είναι να τα κάνουμε Σαβόρο

Βάζουμε σε ένα τηγάνι λίγο ελαιόλαδο και τηγανίζουμε ξανά ελαφρώς τα ψάρια μας. ριχνουμε 2-3 σκελίδες σκορδο, 1 ντομάτα τεμαχισμένη σε κύβους, αλάτι πιπερι, λίγο ξύδι, λιγη μαυροδάφνη ή άλλο κόκκινο κρασί, και αφήνουμε 5-10 λεπτά να δέσει η σάλτσα. αν θέλουμε ριχνουμε λίγο αλεύρι πριν τοποθετήσουμε τα ψάρια μας και η σάλτσα θα είναι πιο δέμενη.

Στο ψαρι το βρασμένο μπορούμε να το καθαρίσουμε και να βάλουμε σε μια κουπά πατάτες βρασμένες κομμένες σε κύβους, καπαρι λίγο βρασμένο καρότο και αυτό σε κύβακια, και για ποιο πικαντική γεύση προσθέτουμε και αγγουράκι τουρσί. τέλος ανακατεύουμε με μαγιονέζα και αυτομάτα το περισσέυμα μας μετατρέπεται σε ένα νέο νοστιμότατο γεύμα.

http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/mpar_marinata-a26870be724b05482de9dad6238e86b2.jpg

=====

Απ:Περισσέυματα ψαριού!

Δημοσιεύθηκε από Athina P - 23/01/2019 09:12

Εγώ το ξεψαχνίζω, βράζω πατατούλες καροτακια ίσως και αρακά, τα λιώνω, ενώνω με το ψαρι και ένα αυγό, τα περνάω από φρυγανία και τα ψήνω σαν fish sticks

=====