

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 για 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, καπνιστή λιγότερο βρασμένο καρότο και αυτό σε κύβους, και για ποιο πικάντικη γεύση προσθέτουμε και αγγουράκι τούρσι. τέλος ανακατεύουμε με μαγιονέζα και αυτόματα 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 καρότακια ίσως και αράκα, τα λιώνω, ενώνω με το ψαρι και ένα αυγό, τα περνάω από φρυγανία και τα ψήνω σαν fish sticks

=====