

# Ξιφίας με κουσκούς λαχανικών και σάλτσα λεμονιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



## ΥΛΙΚΑ

- Για τον ξιφία
  - 800 γρ. ξιφία φιλέτο (4 τμχ.)
  - 50 γρ. ελαιόλαδο
  - αλάτι
- Για το κουσκούς λαχανικών
  - 30 γρ. ελαιόλαδο
  - 50 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
  - 5 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
  - 300 γρ. ζωμό κοτόπουλο
  - 300 γρ. κουσκούς
  - 100 γρ. κολοκύθι, κομμένο σε μικρά καρέ
  - 100 γρ. πιπεριές κίτρινες ψητές, κομμένες σε μικρά καρέ
  - 100 γρ. πιπεριές κόκκινες ψητές, κομμένες σε μικρά καρέ
  - 150 γρ. ντομάτα κονκασέ
  - 10 γρ. δυόσμο, ψιλοκομμένο

- 10 γρ. τσάιβς, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- Για τη σάλτσα λεμονιού
  - 5 γρ. μουστάρδα Ντιζόν
  - 45 γρ. χυμό λεμόνι
  - 180 γρ. ελαιόλαδο
  - 2 γρ. ζάχαρη
  - 25 γρ. νερό
  - 80 γρ. λιαστές ντομάτες, κομμένες μπруνουάζ
  - 10 γρ. τσάιβς, ψιλοκομμένο
  - 10 γρ. θυμάρι, ψιλοκομμένο
  - 10 γρ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
  - αλάτι

## **Για 4 μερίδες 45 λεπτά**

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

#### **Για τον ξιφία**

Τοποθετούμε ένα τηγάνι (κατά προτίμηση αντικολλητικό) σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.

Αλατίζουμε, βάζουμε τον ξιφία στο τηγάνι και σοτάρουμε μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα και από τις 2 πλευρές.

Μεταφέρουμε τα φιλέτα σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C, μέχρι να ψηθούν τα φιλέτα αλλά να παραμείνουν ζουμερά.

#### **Για το κουσκούς λαχανικών**

Τοποθετούμε το κουσκούς σε ένα σκεύος.

Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο και ιδρώνουμε το κρεμμύδι. Αλατίζουμε και προσθέτουμε το σκόρδο και το κολοκύθι. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 2-3 λεπτά, προσθέτουμε τον ζωμό και φέρνουμε σε βρασμό.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε τον ζωμό στο κουσκούς ανακατεύοντας με ένα πιρούνι. Σκεπάζουμε το σκεύος με μεμβράνη και το

αφήνουμε για 15 λεπτά.

Στη συνέχεια ανακατεύουμε το κουσκούς προσεκτικά με ένα πιρούνι, αλατίζουμε αν χρειάζεται και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.

### **Για τη σάλτσα λεμονιού**

Τοποθετούμε στον κάδο του μπλέντερ τη μουστάρδα, τον χυμό λεμόνι, τη ζάχαρη και αλάτι.

Ξεκινάμε το μπλέντερ και προσθέτουμε σιγά σιγά το ελαιόλαδο. Αν δούμε ότι η βινεγκρέτ πήζει πολύ, αραιώνουμε με νερό.

Προσθέτουμε τις λιαστές ντομάτες και τα βότανα και ανακατεύουμε καλά με κουτάλι.

---

Image not found or type unknown



### **Για το ποτό που ταιριάζει στο πιάτο**

Ο ξιφίας αγαπά τα λευκά κρασιά αλλά η σάλτσα του μας παραπέμπει γευστικά και αρωματικά σε ποικιλίες ερυθρές. Γι' αυτό προτείνουμε ένα ιδιαίτερο λευκό, το οποίο προέρχεται όμως από την πιο διαδεδομένη ερυθρή ποικιλία, το Cabernet Sauvignon Blanc de Noir. Κατά την λευκή οινοποίηση του, παραλαμβάνεται ένα κρασί αρκετά ιδιόμορφο, αφού δίνει έντονα αρώματα πιπεριάς αλλά και φυτικά, που θυμίζουν αρκετά τα ερυθρά κρασιά που προέρχονται από Cabernet Sauvignon. Έχει γεμάτο, ζουμερό σώμα και καλή οξύτητα, ώστε να σταθεί αντάξια του ξιφία

**Πηγή:** [yiannislucacos.gr](http://yiannislucacos.gr)