



αθο

ΥΛΙΚΑ

- Για το λαβράκι
 - 800 γρ. λαβράκι φιλέτο, με πέτσα (4 τμχ.)
 - 50 γρ. ελαιόλαδο
 - αλάτι
- Για τα κουκιά
 - 500 γρ. κουκιά φρέσκα
 - 50 γρ. ελαιόλαδο
 - 250 γρ. πράσο, κομμένο σε μέτρια καρέ
 - 10 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
 - 400 γρ. ντομάτες ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και κομμένες σε χοντρά καρέ
 - 500 γρ. ζωμό ψάρι
 - 40 γρ. μάραθο, ψιλοκομμένο
 - 20 γρ. βούτυρο
 - αλάτι

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

45 λεπτά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το λαβράκι

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

Αλατίζουμε και σοτάρουμε το λαβράκι στο τηγάνι, από την πλευρά της πέτσας, μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα και η πέτσα να αρχίσει να γίνεται τραγανή.

Βάζουμε τα φιλέτα με την πλευρά της πέτσας προς τα επάνω σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C, μέχρι να ψηθούν τα φιλέτα αλλά να παραμείνουν ζουμερά.

Για τα κουκιά

Ξεφλουδίζουμε τα κουκιά από το κέλυφός τους και τα βράζουμε σε κατσαρόλα με κοχλάζον και καλά αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν.

Τα αποσύρουμε σε νερό με πάγο για να κρυώσουν και τα στραγγίζουμε σε σουρωτήρι.

Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο και ιδρώνουμε το πράσο μέχρι να μαλακώσει.

Αλατίζουμε, προσθέτουμε το σκόρδο και τις ντομάτες και, αφού χάσουν τα υγρά τους, ρίχνουμε τον ζωμό και μαγειρεύουμε μέχρι να συμπυκνωθεί στο μισό.

Βάζουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε για να ενσωματωθεί στη σάλτσα.

Προσθέτουμε τα κουκιά και τον μάραθο και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά, ώσπου να ζεσταθούν, και αλατίζουμε αν χρειάζεται.

Πηγή: yiannislucacos.gr