

Φαγκρί γεμιστό με λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ

- 1000 γρ. φαγκρί και ακόμη ένα ίδιου βάρους
- 1 καρότο
- 1 πράσο
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 2 σέλερι
- φρέσκο θυμάρι 2-3 κλαδάκια
- Αλάτι κατά βούληση
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση
- 200 ml. ελαιόλαδο και επιπλέον λίγο για το ψάρι
- 50 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 λεμόνι κομμένο στα 4
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 λάιμ το ξύσμα του
- 1 κ.γ. ξερή ρίγανη

5 κ.σ. μουστάρδα

100 ml φρέσκο χυμό λεμόνι

50 ml φρέσκο χυμό λάιμ

Χρόνος Προετοιμασίας

30΄

Βαθμός Δυσκολίας

Εύκολη

Αριθμός ατόμων

4 άτομα

Καθαρίζουμε καλά το ψάρι και το ξεπλένουμε με κρύο νερό.

Αλατοπιπερώνουμε ανάλογα το εσωτερικό μέρος του ψαριού (κεφάλι και κοιλιά).

Πλένουμε και καθαρίζουμε τα λαχανικά και στη συνέχεια κόβουμε σε μπαστούνια μέτρια το κρεμμύδι, το σέλερι και το καρότο. Καθαρίζουμε το πράσο και κρατάμε το λευκό μέρος. Χαράσουμε ελαφρά κατά μήκος το λευκό τους μέρος και ανοίγουμε τα πράσα σε φύλλα. Έπειτα, τοποθετούμε τα ανοιγμένα φύλλα του πράσου στον πάγκο μας και βάζουμε επάνω τους τα κομμένα μπαστούνια λαχανικών από το κρεμμύδι, το σέλερι και το καρότο, μοιρασμένα ισόποσα μεταξύ τους. Στη συνέχεια, τυλίγουμε σε ρολά το πράσο με τα λαχανικά και τοποθετούμε τα ρολά στο εσωτερικό μέρος της κοιλιάς του ψαριού.

Καθαρίζουμε τη φλούδα του λεμονιού από τα τέταρτα που το έχουμε κόψει και τα βάζουμε στα ανοίγματα του κεφαλιού του ψαριού. Χαράζουμε ελαφρά με κοφτερό μαχαίρι την κάθε πλευρά του κάθε ψαριού, αλατοπιπερώνουμε εξωτερικά την κάθε πλευρά τους, τα αλείφουμε με ελαιόλαδο και τέλος, τα πουδράρουμε με λίγο αλεύρι για να κάνουν κρούστα, καθώς και για να ξεκολλάνε από τη σχάρα.

Ψήνουμε το ψάρι σε έμμεση φωτιά, με θερμοκρασία σχάρας στους 180-200 °C για 45-50 λεπτά.

Για το αρωματικό λαδολέμονο ρίχνουμε όλα τα υλικά (200 γρ.ελαιόλαδο,το χυμό του λεμονιού και του λάιμ,το ξύσμα του λάιμ,τη μουστάρδα,ρίγανη,αλάτι και πιπέρι) μέσα σε μπλέντερ και τα χτυπάμε καλά έως ότου γίνει ένα παχύρρευστο μίγμα. Περιχύνουμε πάνω από τα ψάρια και πουδράρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Πηγή: cookbox.com.cy