

31 Αυγούστου 2020

Φιλέτο πέρκας με χορταρικά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Φωτογραφίες: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, εκτέλεση συνταγής-food styling: Στέλιος Μαστοράκος

Ο συνδυασμός των τσιγαριαστών χόρτων με το ψάρι συνηθίζεται πολύ στην Κρήτη

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

200 ml έ.π. ελαιόλαδο

5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

1 κιλό σπανάκι, πλυμένο, καθαρισμένο και κομμένο σε μεγάλα κομμάτια

1 μάτσο καυκαλήθρες, πλυμένες, καθαρισμένες και κομμένες σε μεγάλα κομμάτια

1 μαραθόριζα, σε λεπτές φέτες

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

100 ml ζωμό λαχανικών, σπιτικό ή ψυγείου

1 κιλό πέρκα, σε φιλέτα

1 λεμόνι, σε ροδέλες

200 ml λευκό ξηρό κρασί

χυμό από 1 λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια για 1-2 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα χορταρικά και τη μαραθόριζα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2 λεπτά. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τον ζωμό και βράζουμε για 3 λεπτά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Μεταφέρουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε μια γάστρα. Τοποθετούμε από πάνω τα φιλέτα της πέρκας και αλατοπιπερώνουμε. Αραδιάζουμε τις ροδέλες λεμονιού, περιχύνουμε με το κρασί, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού. Ψήνουμε στον φούρνο με τη γάστρα σκεπασμένη για 15 λεπτά.

Πηγή: tovima.gr