

17 Δεκεμβρίου 2019

## Λαβράκι με τσίπουρο και μάραθο

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



- **Προετοιμασία:** 30 λεπτά
- **Μαγείρεμα:** 50 λεπτά
- **Μερίδες:** 4
- **Δυσκολία:** μέτριο

## Υλικά συνταγής

- λαβράκια: 4 περίπου 300 γρ. το καθένα, φιλεταρισμένα
- ζωμός ψαριού: 600ml
- φινόκιο (μάραθος βολβός): 200 γρ. κομμένο σε φέτες
- ντομάτες: 400 γρ.
- πράσινη πιπεριά: 100 γρ. κομμένη σε λωρίδες
- σκόρδο: 2 σκελίδες ψιλοκομμένες
- κρεμμύδι ξερό: 150 γρ. ψιλοκομμένο
- μάραθος (φύλλα): 40 γρ. ψιλοκομμένος
- δάφνη: 2 φύλλα
- χυμός λεμονιού: 1 κουταλιά της σούπας
- τσίπουρο: 60ml αρωματισμένο με γλυκάνισο
- ελαιόλαδο: 150ml
- αλάτι: 1/2 κουταλιά της σούπας
- πιπέρι: 1/4 κουταλιά της σούπας
- μαϊντανός: λίγος, ψιλοκομμένος, για το γαρνίρισμα

## Εκτέλεση συνταγής

1. Κόβετε τις ντομάτες σε χοντρές φέτες, αφαιρείτε τους σπόρους και τις βάζετε σε ταψάκι. Περιχύνετε με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζετε με αλάτι. Ψήνετε μέχρι να εξατμισθούν τα υγρά τους και να μαλακώσουν.
2. Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρετε το ξερό κρεμμύδι για 2'. Προσθέτετε το φινόκιο (βολβό), την πράσινη πιπεριά και συνεχίζετε για 1' ακόμα. Ρίχνετε το σκόρδο και σβήνετε με το τσίπουρο.
3. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτετε τις ντομάτες φούρνου ψιλοκομμένες, το ζωμό ψαριού, τον ψιλοκομμένο μάραθο, τη δάφνη, το χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και βράζετε για 8'. Στη συνέχεια τοποθετείτε πάνω από τα λαχανικά τα φιλέτα του ψαριού, αλατίζετε ελαφρά και βράζετε με σκεπασμένη κατσαρόλα για 6'.
4. Διορθώνετε το αλάτι και το πιπέρι και σερβίρετε τα λαχανικά σε 4 πιάτα και από πάνω τοποθετείτε τα ψάρια. Ραντίζετε με μερικές σταγόνες ελαιόλαδο

και πασπαλίζετε με λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο.

## **Mix & Match**

Αν και τα ψαράκια αγαπούν περισσότερο το λευκό κρασί, η ζωνή παρουσία της ντομάτας κι ο έντονος χαρακτήρας που συνθέτουν τα αρωματικά χόρτα επιτρέπουν τη συνύπαρξη του εδέσματος με ένα ελαφρύ, φρέσκο κόκκινο κρασί. Ένα κρητικό κρασί, τύπου Λιάτικο - Κοτσιφάλι, ίσως ακόμα και με την παρουσία του Syrah, είναι ιδανικό.

**Πηγή:** [icookgreek.com](http://icookgreek.com)