

7 Ιουνίου 2020

## Ψάρια σαβόρ (μαρινάτα)

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





#### Υλικά :

1 κιλό ψάρια μικρά (γόπες,σαφρίδια,λιθρίνια,μπαρμπούνια, κουτσουμούρες κ.λ.π.)

1/2 ποτήρι λάδι

1/4 του ποτηριού ξίδι ή και λιγότερο αναλόγως με το πόσο αψύ είναι το ξίδι

2 μικρά φύλλα δάφνης (βάγιας)

1 κλαράκι δεντρολίβανο ( λασμάρι)

1-1 1/2 κουταλιά αλεύρι

λίγο αλάτι

2 ντομάτες κόκκινες τριμμένες και λειωμένες

λίγος πελτές

1/4 ποτηριού νερό

2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

πιπέρι μαύρο τριμμένο ή καυτερό κοκκινοπίπερο

#### Εκτέλεση :

Τηγανίζουμε τα ψάρια ως συνήθως. Τα βάζουμε στεγνά σε πιατέλα βαθιά. Σε καθαρό τηγάνι ρίχνουμε άλλο λάδι. Όταν κάψει ρίχνουμε το αλεύρι και

ανακατεύουμε έως ότου ροδίσει.

Προσθέτουμε το ξίδι, το νερό, το σκόρδο , την δάφνη, το δενδρολίβανο, τις τριμμένες τομάτες και το αλάτι.

Σε σιγανή φωτιά ανακατεύουμε έως ότου πήξει η σάλτσα. Προς το τέλος ρίχνουμε το πιπέρι.

Όταν πήξει την περιχύνουμε στα τηγανισμένα ψάρια.

Σημειώσεις :

α) συνήθως τρώγονται κρύα και διαρκούν αρκετές μέρες

β) ομοίως γίνεται και αλμυρός βακαλάος τηγανητός

γ) αν θέλουμε σωτάρουμε στο λάδι και τα σκόρδα μαζί με το αλεύρι για να ροδίσουν.

Πηγή: [monastiriaka.gr](http://monastiriaka.gr)