

Ροφός αγιορείτικος με άσπρη σάλτσα (μοναχού Επιφάνιου)

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



Εκτέλεση

Ξελεπιάζουμε τον ροφό, αφαιρούμε τα εντόσθια και τα βράγχια και κόβουμε σε φέτες, πάχους πέντε ή έξι εκατοστών. Πλένουμε καλά τα κομμάτια και αφαιρούμε με προσοχή όλα τα αίματα, ξαναπλένουμε και τα τοποθετούμε σε σουρωτήρι, για να στραγγίσουν. Τα αλατίζουμε κατόπιν με χονδρό αλάτι. Το ψάρι μας πρέπει να παραμείνει στο αλάτι επί τρεις ή τέσσερις ώρες τουλάχιστον ή να το ετοιμάσουμε από την προηγούμενη ημέρα. Στη δεύτερη περίπτωση, φυλάγουμε τον ροφό μας στο ψυγείο (μαζί με το σουρωτήρι) βάζοντας ένα σκεύος (συνήθως ταψί) από κάτω για

να μαζέψει τα ζουμιά του.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Δεν αφαιρούμε την πέτσα του ροφού.

Παλαιότερα χρησιμοποιούσαν χάλκινους ταβάδες, όμως τώρα που βρίσκουμε τέτοιους μόνο για διακόσμηση, χρησιμοποιούμε ταβάδες αλουμινίου. Επιμένω ταβά και όχι κατσαρόλα βαθιά ή κάποιο ανοξείδωτο ανάλογο σκεύος, γιατί τότε θα κολλήσει το φαγητό μας.

Τοποθετούμε τα κομμάτια του ροφού στον ταβά με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτεται όλος ο πυθμένας του. Καλό θα είναι να βάλουμε και το κεφάλι του ροφού μαζί με τις φέτες, για να γίνει το ψάρι μας πιο νόστιμο και να δέσει καλύτερα η σάλτσα. Προσθέτουμε κρύο νερό, ώσπου να σκεπαστεί το ψάρι μας καλά, όχι περισσότερο, γιατί δε θα δέσει το ζουμί. Κατόπιν το βάζουμε σε πολύ δυνατή φωτιά. Όταν ξεκινήσει το βράσιμο, το ξαφρίζουμε με μία τρυπητή κουτάλα και προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τα οποία έχουμε ψιλοκόψει σε πολύ πολύ λεπτές φέτες, καθώς και τα σκόρδα (ολόκληρες οι σκελίδες), ενώ συγχρόνως ρίχνουμε και το λάδι.

Για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα, μπορούμε να κάνουμε νωρίτερα τα κρεμμύδια μας κρεμμυδόζουμο. Σ' αυτήν την περίπτωση, αφού στρώσουμε το ψάρι στον ταβά, ρίχνουμε το κρεμμυδόζουμο, το οποίο πρέπει να είναι κρύο, και συμπληρώνουμε με επίσης κρύο νερό όπως προαναφέραμε.

Προσθέτουμε το πιπέρι σε σπυριά και αφήνουμε να βράσει το ψάρι σε δυνατή φωτιά επί μία ώρα περίπου. Κατόπιν χαμηλώνουμε στο μισό τη φωτιά μας και κουνάμε κάπου κάπου τον ταβά (χωρίς να ανακατέψουμε με κουτάλα τα κομμάτια) για να μην κολλήσει το ψάρι μας. Σιγά σιγά λιγοστεύει το ζουμί, και η σάλτσα αρχίζει να πήζει.

Προσέχουμε, επαναλαμβάνω, ιδίως όταν βρισκόμαστε προς το τέλος, να μην κολλήσει το ψάρι.

Ρίχνουμε τον χυμό του λεμονιού τριάντα δευτερόλεπτα προτού τραβήξουμε από τη φωτιά το φαγητό. Μόλις αποσύρουμε το ψάρι από τη φωτιά, προσθέτουμε το τριμμένο πιπέρι και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, αν θέλουμε, και σκεπάζουμε τον ταβά με το καπάκι επί μισή ώρα τουλάχιστον.

Το φαγητό μας σερβίρεται πάντα με ίσια κουτάλα (για να μη κομματιαστεί το ψάρι) σε πιατέλα ή απευθείας στα πιάτα και ρίχνουμε από πάνω προσεκτικά τη σάλτσα.

Τρώγεται ζεστό, διότι, όταν κρυώσει η σάλτσα μας, πήζει και μοιάζει με πηκτή χοιρινού.

Σημείωση: Κρεμμυδόζουμο

Παίρνουμε τη συγκεκριμένη ποσότητα κρεμμυδιών, που μας χρειάζεται κάθε φορά

για την αντίστοιχη συνταγή, την οποία θα εκτελέσουμε, και καθαρίζουμε τα κρεμμύδια. Τα πλένουμε κατόπιν και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Τα βάζουμε να βράσουν σε κατσαρόλα με άφθονο νερό και δυνατή φωτιά για πολλή ώρα (τουλάχιστον επί μία ώρα). Κατόπιν, αφού κρυώσει το σύνολο, περνάμε κρεμμύδια βρασμένα και ζουμί μαζί στον αποχυμωτή ή στο μπλέντερ και έχουμε έτσι ένα παχύρευστο υγρό. Αυτό είναι το κρεμμυδόζουμο.

* Περισσότερες συνταγές του Μοναχού Επιφάνιου στο βιβλίο που ο ίδιος έγραψε:
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ

[Κάντε κλικ εδώ για όλα τα βιβλία της μοναστηριακής γαστρονομίας.](#)

ΥΛΙΚΑ (για 8 -10 μερίδες)

2 κιλά ροφός φρεσκός (σε φέτες)

4 κρεμμύδια μεγάλα (ψιλοκομμένα ή κρεμμυδόζουμο)

5 με 6 σκελίδες σκόρδο (καθαρισμένες)

5 λεμόνια (250 γραμμάρια χυμός περίπου)

450 γραμμάρια λάδι (ελαιόλαδο καλής ποιότητας)

μαυροπίπερο άτριφτο (καθώς και λίγο τριμμένο)

1 μικρό ματσάκι μαϊδανός ψιλοκομμένος

Πηγή: monastiriaka.gr