

10 Μαΐου 2020

Φιλέτο λαβράκι με φασόλια και ντοματίνια

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





Υλικά

- 10 ντοματίνια
- 2 φιλέτα λαβράκι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο + 1 κ.σ.
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ξεφλουδισμένη + ψιλοκομμένη
- 410 γρ. φασόλια, μαγειρεμένα
- 100 ml. νερό
- 100 ml. λευκό ξηρό κρασί
- 30 γρ. φύλλα μαϊντανού, χοντροκομμένα
- νιφάδες αλατιού, κατά βούληση
- πιπέρι μαύρο, φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση

Διαδικασία

Κάνουμε ένα σταυρό στο κάτω μέρος από κάθε ντοματίνι και τα βάζουμε σε ένα πυρίμαχο μπολ.

Ρίχνουμε νερό, που μόλις έχουμε βράσει, πάνω στα ντοματίνια.

Σκεπάζουμε τα ντοματίνια με βραστό νερό και αφήνουμε για 1 λεπτό, μέχρι να συρρικνωθεί το δέρμα τους.

Στραγγίζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν, ώστε να μπορούμε να τα διαχειριστούμε.

Μόλις κρυώσουν, κόβουμε τα ντοματίνια στα δύο και τα αφήνουμε στην άκρη.

Κάνουμε 2-3 διαγώνιες χαρακιές σε κάθε πλευρά του κάθε φιλέτου.

Αλείφουμε την πέτσα τους με ½ κ.γ. ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε και τις δύο πλευρές.

Βάζουμε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς υψηλή φωτιά.

Μαγειρεύουμε τα φιλέτα λαβράκι με την πέτσα προς τα κάτω για 2 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Μεταφέρουμε το ψάρι σε ένα ζεστό πιάτο.

Επιστρέφουμε το τηγάνι στη φωτιά και μειώνουμε τη θερμοκρασία σε χαμηλή.

Προσθέτουμε την 1 κ.σ. ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και το σκόρδο και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα, μέχρι να μαλακώσουν.

Ρίχνουμε στο τηγάνι τις ντομάτες και τα φασόλια και μαγειρεύουμε για ακόμη 2 λεπτά, ανακατεύοντας.

Ρίχνουμε το νερό και το κρασί και αφήνουμε να σιγοβράσουν.

Προσθέτουμε το μαϊντανό και σιγοβράζουμε για 2 λεπτά, ανακατεύοντας.

Τοποθετούμε τα φιλέτα με την πέτσα προς τα πάνω επάνω από τις ντομάτες και τα φασόλια και αφήνουμε στη φωτιά για 1-2 λεπτά, μέχρι να ζεσταθεί το ψάρι.

Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και σερβίρουμε αμέσως.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr