

Τσιπούρα γεμιστή με πουρέ πατάτας και σπανάκι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



Υλικά

2 τσιπούρες
2 μεγάλες πατάτες, βρασμένες
80 ml ελαιόλαδο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
100 γρ. σπανάκι φύλλα
αλάτι, κατά βούληση
πιπέρι, κατά βούληση

Διαδικασία

Πλένουμε τις τσιπούρες και με ένα μαχαίρι τις σχίζουμε προσεκτικά από το κεφάλι προς την ουρά.

Αφαιρούμε προσεκτικά τα κόκαλα της ραχοκοκαλιάς και το σκελετό του ψαριού.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι με 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια μέχρι να μαραθούν για 3-4 περίπου λεπτά.

Προσθέτουμε τα φύλλα σπανακιού και σοτάρουμε για μερικά λεπτά ακόμη.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180ο C.

Καθαρίζουμε τις βρασμένες πατάτες και τις τοποθετούμε στο πολυμίξερ.

Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το μείγμα κρεμμυδιών-σπανακιού, αλάτι, πιπέρι και πολτοποιούμε τα υλικά χωρίς όμως να γίνουν λείος πολτός.

Ανοίγουμε τις τσιπούρες στη μέση και τις γεμίζουμε με τον πουρέ πατάτας.

Τις τοποθετούμε σε ένα μικρό ταψί και τις ψήνουμε στο προθερμασμένο φούρνο στους 180οC για 30 περίπου λεπτά.

Σερβίρουμε τις τσιπούρες ζεστές συνοδεία σαλάτας.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr