

24 Σεπτεμβρίου 2023

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 ξύδι (ή και λιγότερο αναλόγως με το πόσο αψύ είναι το ξύδι)

2 μικρά φύλλα δάφνης

1 κλαράκι δενδρολίβανο

1 - 1 1/2 κουταλιά αλεύρι

Λίγο αλάτι

2 ντομάτες κόκκινες τριμμένες και λιωμένες

Λίγος πελτές

1/4 ποτηριού νερό

2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

Πιπέρι μαύρο τριμμένο ή καυτερό κοκκινοπίπερο

Εκτέλεση:

Τηγανίζουμε τα ψάρια και τα βάζουμε στεγνά σε μία βαθιά πιατέλα. Σε καθαρό τηγάνι ρίχνουμε άλλο λάδι. Όταν κάψει ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε ώσπου να ροδίσει. Προσθέτουμε το ξύδι, το νερό, το σκόρδο, τη δάφνη, το δενδρολίβανο, τις τριμμένες ντομάτες 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) Ομοίως γίνεται και αλμυρός βακαλάος τηγανητός.

β) Αν θέλουμε σοτάrouμε στο λάδι και τα σκόρδα μαζί με το αλεύρι για να ροδίσουν.

Πηγή: monastiriaka.gr