

1 Δεκεμβρίου 2020

## Γαύρος Μαρινάτος

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



Υλικά:

1 κιλό γαύρο

5 κουταλιές της σούπας αλάτι χονδρό

1 φλιτζάνι λάδι (κατά προτίμηση σπορέλαιο)

1/2 κουταλιά της σούπας ρίγανη

3 κουταλιές της σούπας ξύδι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα ψάρια από τα εντόσθια και το κεφάλι και τα πλένουμε καλά. Τα βάζουμε σε τρυπητό, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε μία νύχτα. Την άλλη ημέρα τα βάζουμε σε μπολ και τα ανακατεύουμε με τις 5 κουταλιές αλάτι. Προσθέτουμε

το ξύδι, ανακατεύουμε καλά, στρώνουμε τα ψάρια και τα αφήνουμε 10 ώρες. Μετά αφαιρούμε από τα ψάρια το μεσαίο κόκκαλο και παίρνουμε τα φιλέτα. Τα τοποθετούμε σε γυάλινο βάζο με μάραθο και ρίγανη ανάμεσα. Γεμίζουμε το βάζο με λάδι, το σκεπάζουμε και το φυλάμε σε δροσερό μέρος.

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