

Πεσκανδρίτσα με φασολάκια

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



Ψάρι με λαδερό λαχανικό; Ναι, ταιριάζουν πολύ! Δοκιμάστε αυτή την απίθανη συνταγή με ψωμωμένη πεσκανδρίτσα και τρυφερά φασολάκια και θα μας θυμηθείτε!

40' προετοιμασία, 1 ώρα και 10' μαγείρεμα, Σύνολο: 1 ώρα και 50'

Υλικά

Μερίδες: 4

4 ουρές πεσκανδρίτσας περίπου 1 κιλό συνολικά, σε μεγάλα κομμάτια, (ή φέτες ή φιλέτα ψαριών της αρεσκείας μας, φρέσκα ή κατεψυγμένα)

800 γρ. φρέσκα φασολάκια της αρεσκείας μας, πλυμένα και καθαρισμένα περιμετρικά από τις ίνες (αν έχουν), ή κατεψυγμένα

τα λευκά και τα τρυφερά πράσινα μέρη από 1 μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

τα φύλλα από 1/2 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένα

τα φύλλα από 1/3 ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένα, ή 1 κουτ. σούπας δυόσμος ξερός, τριμμένος

70 ml ούζο

1 γεμάτο κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά ή καυτερή (ή μισή-μισή)
3 σκελίδες σκόρδου (ή όσο μας αρέσει), ελαφρώς κοπανισμένες
200 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
80 ml ελαιόλαδο

Διαδικασία

Για να φτιάξουμε πεσκανδρίτσα με φασολάκια πρώτα αλατοπιπερώνουμε το ψάρι και το αφήνουμε στο ψυγείο (μέχρι να ετοιμάσουμε τα υπόλοιπα υλικά).

Σε μια μεγάλη, κατά προτίμηση πλατιά, κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τη μισή ποσότητα σκόρδου για περίπου μισό λεπτό, προσέχοντας να μη μαυρίσει και πικρίσει.

Προσθέτουμε τα κομμάτια ψαριού και τα ροδίζουμε για περίπου 1 - 2 λεπτά από κάθε πλευρά. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα μεγάλο πιάτο και τα αφήνουμε στην άκρη.

Στο ελαιόλαδο που ήδη υπάρχει στην κατσαρόλα ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε για 4 - 5 λεπτά, έως ότου μαλακώσει λίγο.

Προσθέτουμε τα φασολάκια, το μαϊντανό, την πάπρικα, αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά.

Ρίχνουμε το ούζο μαζί με 400 ml ζεστό νερό, αφήνουμε το μείγμα να πάρει βράση για 2 - 3 λεπτά, μετριάζουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε τα φασολάκια για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να γίνουν όσο τρυφερά και μαλακά θέλουμε.

Αν ενδιαμέσως σωθούν τα υγρά, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό.

Ξεσκεπάζουμε την κατσαρόλα, σκορπίζουμε το δυόσμο, ανακατεύουμε με μια κουτάλα και δυναμώνουμε λίγο τη φωτιά. Αν υπάρχουν παραπανίσια υγρά στην κατσαρόλα, αφήνουμε για 1 - 2 λεπτά να εξατμιστούν και βάζουμε με προσοχή το ψάρι μαζί με τα υγρά που πιθανώς άφησε στο πιάτο.

Σείουμε την κατσαρόλα (δεν ανακατεύουμε για να μη διαλυθεί το ψάρι), σβήνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και αφήνουμε το φαγητό στο σβησμένο μάτι για 5 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το υπόλοιπο σκόρδο για μισό λεπτό, ίσα να βγάλει το άρωμά του. Το αφαιρούμε.

Ρίχνουμε τα ντοματίνια, συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 5 - 6 λεπτά, ή μέχρι να μελώσουν, και περιχύνουμε με το μείγμα το φαγητό.

Σερβίρουμε αμέσως την πεσκανδρίτσα με τα φασολάκια και συνοδεύουμε με ψωμί ή παξιμάδια και ελιές της αρεσκείας μας.

kathimerini.gr