GuardIAS

GUARDING EUROPEAN WATERS
FROM INVASIVE ALIEN SPECIES

ΒΙΒΛΙΑΡΑΚΙ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

Συνταγές με λεοντόψαρο!

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ
22.10.2026

UNIVERSITY OF THE
AEGEAN
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Από μια οικολογική πρόκληση…σε μια γαστρονομική ευκαιρία!

Η θάλασσα της Μεσογείου αλλάζει. Νέα είδη φτάνουν και εξαπλώνονται, ορισμένα από τα οποία μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τα θαλάσσια οικοσυστήματα και τη βιοποικιλότητά τους. Ανάμεσά τους βρίσκεται και το λεοντόψαρο (*Pterois miles*), ένα εντυπωσιακό είδος που έχει πλέον εγκατασταθεί σε μεγάλο μέρος της ανατολικής Μεσογείου.

Η αντιμετώπιση των εισβολικών ξενικών ειδών δεν είναι μόνο υπόθεση της επιστημονικής κοινότητας. Απαιτεί τη συνεργασία ανθρώπων που γνωρίζουν, χρησιμοποιούν και αγαπούν τη θάλασσα: αλιέων, δυτών, επαγγελματιών της εστίασης, τοπικών φορέων, πολιτών και επιστημόνων.

Με αυτή τη φιλοσοφία, το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου GuardIAS – Guarding European Waters from Invasive Alien Species, επιχειρεί να συνδέσει την επιστημονική γνώση με τη δράση στο πεδίο. Στη Σαντορίνη, η προσπάθεια αυτή αποκτά και μια ιδιαίτερα γευστική διάσταση: το λεοντόψαρο περνά από τη θάλασσα στην κουζίνα και γίνεται αφορμή για ενημέρωση, συνεργασία και δημιουργία.

Το παρόν βιβλίο συνταγών γεννήθηκε μέσα από αυτή την πρωτοβουλία και από τη συνάντηση επιστήμης και γαστρονομίας. Σεφ και επαγγελματίες της εστίασης ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση να προσεγγίσουν ένα εισβολικό είδος όχι μόνο ως περιβαλλοντική πρόκληση, αλλά και ως μια πρώτη ύλη που μπορεί να αξιοποιηθεί δημιουργικά.

Καθοριστική για την πραγματοποίηση της δράσης στη Σαντορίνη υπήρξε η υποστήριξη του Aegean - Cyclades Preservation Fund, συμβάλλοντας ώστε η ιδέα να μετατραπεί σε πράξη και να συναντηθούν γύρω από το ίδιο τραπέζι επιστήμονες, επαγγελματίες και πολίτες.

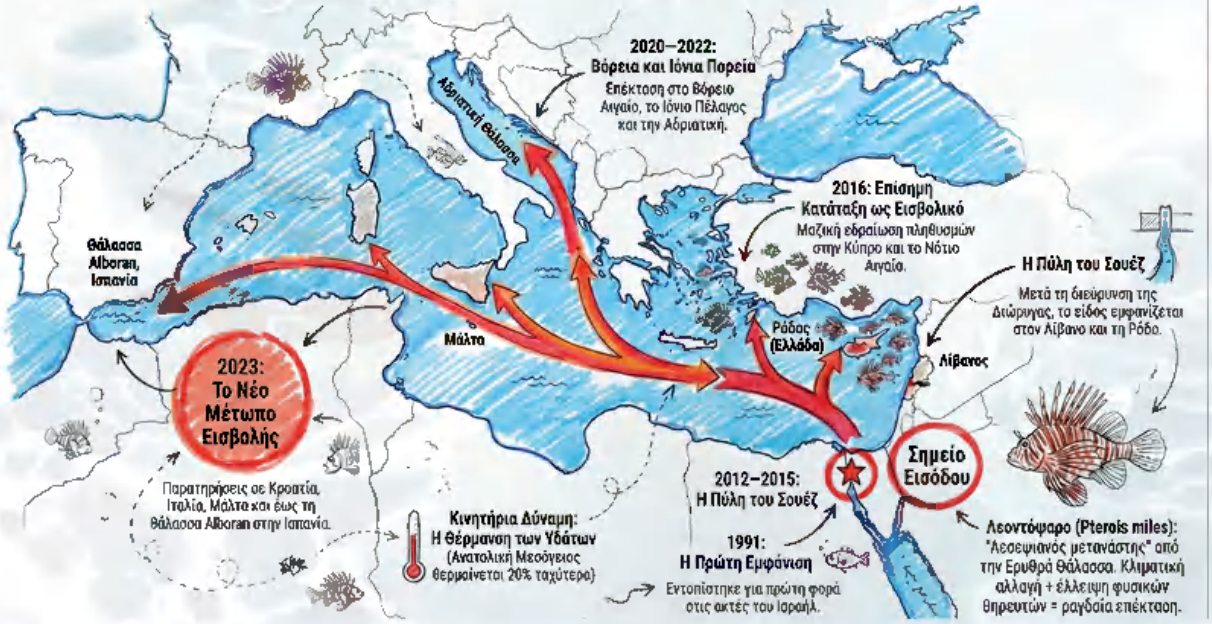
Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένα από τα αποτελέσματα αυτής της συνάντησης.

Γνωρίζοντας το λεοντόψαρο

Όμορφο, εισβολικό... και νόστιμο

Το λεοντόψαρο (*Pterois miles*) είναι ένα από τα πιο εντυπωσιακά - και πλέον αναγνωρίσιμα - ψάρια της Μεσογείου, χάρη στις χαρακτηριστικές λωρίδες και τα μεγάλα, εντυπωσιακά πτερύγιά του. Η μοναδική του εμφάνιση, όμως, κρύβει έναν ιδιαίτερα αποτελεσματικό θηρευτή και ένα από τα πιο επιτυχημένα εισβολικά ψάρια που έχουν εξαπλωθεί τα τελευταία χρόνια στην Ανατολική Μεσόγειο.

Το Χρονικό της Εξάπλωσης του Λεοντόψαρου (*Pterois miles*) στη Μεσόγειο



Το λεοντόψαρο τρέφεται με πολλά είδη μικρών ψαριών και καρκινοειδών και χαρακτηρίζεται από υψηλή αναπαραγωγική ικανότητα και μεγάλη προσαρμοστικότητα. Στις περιοχές όπου εγκαθίσταται σε υψηλές πυκνότητες, η έντονη θήρευση και ο ανταγωνισμός με αυτόχθονα είδη μπορούν να επηρεάσουν τις κοινότητες των παράκτιων οικοσυστημάτων και τη λειτουργία των τροφικών πλεγμάτων. Η επιτυχία της εξάπλωσής του κάνει την πλήρη εξάλειψή του ιδιαίτερα δύσκολη, γι' αυτό και η στοχευμένη αφαίρεση ατόμων από περιοχές όπου έχει εγκατασταθεί αποτελεί ένα από τα διαθέσιμα εργαλεία τοπικής διαχείρισης.

Κάπου εδώ μπαίνει στο παιχνίδι και η γαστρονομία.

Η αξιοποίηση του λεοντόψαρου ως αλιευτικού προϊόντος μπορεί να δώσει επιπλέον αξία στα άτομα που αφαιρούνται από το οικοσύστημα και να δημιουργήσει κίνητρο για τη στοχευμένη αλίευσή του. Δεν αποτελεί από μόνη της λύση στην εισβολή, μπορεί όμως να λειτουργήσει συμπληρωματικά στις οργανωμένες δράσεις διαχείρισης.

Και υπάρχει ένας ακόμη καλός λόγος: το λεοντόψαρο είναι ένα ψάρι με λευκή σάρκα που προσφέρεται για πολλές διαφορετικές μαγειρικές προσεγγίσεις. Τηγανητό, ψητό, μαριναρισμένο, σε σαγανάκι, ταρτάρ ή ακόμη και μέσα σε αγαπημένες παραδοσιακές συνταγές, μπορεί να περάσει από την κατηγορία του «ανεπιθύμητου εισβολέα» σε εκείνη μιας δημιουργικής πρώτης ύλης - όπως αποδεικνύουν οι Chefs στις σελίδες που ακολουθούν.

Προσοχή στα αγκάθια!

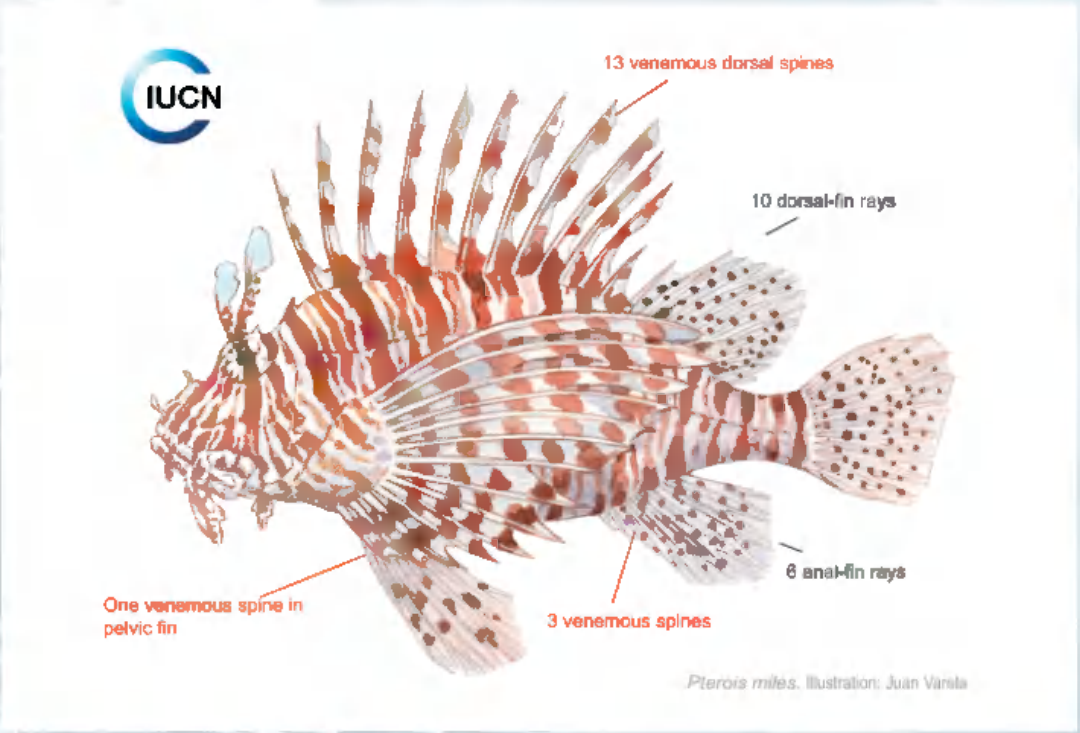
Όποιος έχει καθαρίσει σκορπίνα γνωρίζει ήδη ότι ένα νόστιμο ψάρι μπορεί να χρειάζεται προσεκτικό χειρισμό. Το λεοντόψαρο ανήκει, όπως και η σκορπίνα, στην οικογένεια των Σκορπαινιδών (Scorpaenidae) και φέρει δηλητηριώδεις άκανθες.Η ομοιότητα αυτή μπορεί να μας βοηθήσει να θυμόμαστε τον βασικό κανόνα: **πριν από το μαγείρεμα, χρειάζεται ασφαλής χειρισμός και σωστός καθαρισμός.**

Οι δηλητηριώδεις άκανθες του λεοντόψαρου βρίσκονται στα ραχιαία, κοιλιακά και εδρικά πτερύγια. Κατά τον καθαρισμό συνιστάται **η χρήση χοντρών γαντιών ανθεκτικών στη διάτρηση** και ο προσεκτικός χειρισμός του ψαριού, αποφεύγοντας την επαφή των χεριών με τις άκανθες. Οι επικίνδυνες άκανθες μπορούν να αφαιρεθούν από τη βάση τους με **δυνατό ψαλίδι κουζίνας ή κατάλληλο κόφτη/κλαδευτήρι.** Αφού απομακρυνθούν, το ψάρι μπορεί να καθαριστεί και να φιλεταριστεί όπως ένα συνηθισμένο ψάρι. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται και στις κομμένες άκανθες, οι οποίες πρέπει να συλλέγονται και να απορρίπτονται με τρόπο που δεν επιτρέπει να τραυματίσουν κάποιον.

Και αν μας τσιμπήσει;

Το τσίμπημα από άκανθα λεοντόψαρου μπορεί να προκαλέσει έντονο πόνο, ερυθρότητα και πρήξιμο. Καθαρίζουμε την περιοχή, απομακρύνουμε προσεκτικά τυχόν εμφανές τμήμα άκανθας και βυθίζουμε το σημείο σε **ζεστό αλλά όχι καυτό νερό, έως περίπου 45 °C, για 30-90 λεπτά,** προσέχοντας ιδιαίτερα να μην προκληθεί έγκαυμα. Συνιστάται ιατρική αξιολόγηση, ιδιαίτερα εάν ο πόνος είναι έντονος ή επιμένει, εάν υπάρχει μεγάλη αντίδραση ή εάν εμφανιστούν γενικευμένα συμπτώματα, όπως αδυναμία, δύσπνοια ή εμετός.

Με απλά λόγια: όπως μάθαμε να προσέχουμε τη σκορπίνα τιμώντας την ιδιαιτέρως στην κουζίνα μας, μπορούμε να μάθουμε να χειριζόμαστε με ασφάλεια και το λεοντόψαρο.



Προσοχή στα αγκάθια, λοιπόν και ελευθερία στη μαγειρική φαντασία!

Από την έρευνα στη δράση!

GuardIAS

Guarding European Waters from Invasive Alien Species

Το GuardIAS είναι ένα ευρωπαϊκό ερευνητικό έργο Horizon Europe που επικεντρώνεται στα εισβολικά ξενικά είδη των θαλάσσιων και γλυκών υδάτων. Στόχος του είναι να ενισχύσει την πρόληψη, την έγκαιρη ανίχνευση, την παρακολούθηση και τη διαχείρισή τους, αξιοποιώντας νέες τεχνολογίες και επιστημονικές μεθόδους, αλλά και ενεργοποιώντας τις τοπικές κοινωνίες και τους ενδιαφερόμενους φορείς.

Στο πλαίσιο του έργου, η περίπτωση του λεοντόψαρου αποτελεί ένα πραγματικό πεδίο εφαρμογής: η επιστημονική παρακολούθηση και οι δράσεις διαχείρισης συνδέονται με την ενημέρωση, τη συμμετοχή και την αναζήτηση πρακτικών τρόπων αξιοποίησης των ατόμων που απομακρύνονται από το θαλάσσιο περιβάλλον.

Η πρωτοβουλία του Πανεπιστημίου Αιγαίου στη Σαντορίνη κινείται ακριβώς σε αυτή τη διασταύρωση. Επιστήμη, διαχείριση, αλιεία, γαστρονομία και περιβαλλοντική ενημέρωση συναντώνται με έναν κοινό στόχο: να μετατρέψουν τη γνώση σε δράση.

Μια συλλογική προσπάθεια

Η δράση στη Σαντορίνη και η δημιουργία αυτού του βιβλίου έγιναν πραγματικότητα χάρη στη συνεργασία και την υποστήριξη ανθρώπων και φορέων που ανταποκρίθηκαν με ενθουσιασμό στην προσπάθεια.

Ιδιαίτερη θέση σε αυτή τη διαδρομή έχει η υποστήριξη του **Aegean - Cyclades Preservation Fund** στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας για την ευαισθητοποίηση και τη βιώσιμη κατανάλωση του λεοντόψαρου στη Σαντορίνη. Παράλληλα, πολύτιμη υπήρξε η συμβολή των φορέων, επιχειρήσεων και συνεργατών που πλαισίωσαν και υποστήριξαν την εκδήλωση.

Πάνω απ' όλα, ευχαριστούμε θερμά τους σεφ που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση, μοιράστηκαν τη δημιουργικότητα και τη γνώση τους και μας εμπιστεύτηκαν τις συνταγές τους. Το βιβλίο αυτό αποτελεί ένα απτό αποτύπωμα αυτής της συλλογικής προσπάθειας.

Οι Chefs και οι γεύσεις της εκδήλωσης

Η γαστρονομική συνάντηση στη Σαντορίνη δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς τη γενναιόδωρη συμμετοχή των προσκεκλημένων Chefs:

ΑΣΜΑΝΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

BRUTTO FRANCESCO

ΓΑΒΑΛΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΛΑΖΑΡΟΥ ΛΕΥΤΕΡΗΣ

ΛΑΠΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΛΟΥΚΑΚΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΜΠΑΞΕΒΑΝΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΜΠΟΤΡΙΝΗ ΕΚΤΟΡΑΣ

ΜΠΟΥΓΙΟΥΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

ΝΙΚΟΛΟΥΖΟΣ ΧΑΡΗΣ

ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ

ΡΟΥΣΣΟΣ ΝΙΚΟΣ

ΤΣΙΟΤΙΝΗΣ ΑΛΕΞ

ΧΑΣΙΚΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ

ΧΕΛΜΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ

Καθώς και των εστιατορίων και της σχολής μαγειρικής που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκλησή μας και έδωσαν στο λεοντόψαρο τη δική τους δημιουργική ματιά:

LYCABETTUS RESTAURANT
IFESTIONI RESTAURANT
SEVEN
VEDEMA
MYSTIQUE
FLY AWAY CREATIVE RESTAURANT
THE EDGE RESTAURANT
IDOL
MAGMA SOUL RESTAURANT
OIA GEFSEIS
PELAGOS SEASIDE RESTAURANT
RIZES GASTROTAVERNA
SANAFI
SKALA RESTAURANT
THOLOTO BRUNCH & RESTAURANT
CALDERA RESTAURANT
ΑΣΤΡΑΧΑΝ
ΚΤΗΜΑ ΣΙΓΑΛΑ
ΛΕΣΧΗ ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΩΝ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ ΚΥΚΛΑΔΩΝ
Σ.Α.Ε.Κ. ΟΗΡΑΣ
MIRANTA'S CAKES & PRETTY LITTLE IDEAS

Τους ευχαριστούμε θερμά για τον χρόνο, τη διάθεση και τη δημιουργικότητά τους και, κυρίως, γιατί επέλεξαν να γίνουν μέρος μιας διαφορετικής προσέγγισης σε ένα πραγματικό περιβαλλοντικό ζήτημα: να το γνωρίσουμε καλύτερα, να το συζητήσουμε και να το βάλουμε στο πιάτο μας.

Και τώρα... σειρά σας!

Τηγανητό ή μαριναρισμένο;
Σε ταρτάρ ή σε σαγανάκι;
Με ξινόχοντρο, σε μπουρδέτο ή τυλιγμένο σε αμπελόφυλλο;
Με γνώριμες γεύσεις ή με μια εντελώς καινούργια ιδέα;

Οι συνταγές αυτού του βιβλίου δεν είναι ένας κατάλογος με όλα όσα μπορούν να γίνουν με το λεοντόψαρο. Είναι η **αρχή!**

Οι σεφ που συμμετείχαν μας έδειξαν πόσο διαφορετικά μπορεί να αντιμετωπιστεί το ίδιο υλικό. Από εδώ και πέρα, η σκυτάλη περνά σε εσάς...

Καθαρίστε το με ασφάλεια, μαγειρέψτε το με φαντασία και βάλτε κι εσείς το λεοντόψαρο στο μενού.

Γιατί μερικές φορές, βοηθώντας τη θάλασσα...**μπορούμε να σερβίρουμε και κάτι πραγματικά νόστιμο!**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Sayadieh με λεοντόψαρο στα κάρβουνα - Francesco Brutto

2. Γιουβαρλάκια λεοντόψαρου με αρωματική σούπα κακαβιά - Χρήστος Καραγιάννης

3. Γιουβαρλάκια λεοντόψαρου κοκκινιστά με μυρωδικά και σκορδομαγιονέζα - Ηλίας Αναστασιάδης

4. Λεοντόψαρο με τσιγαριαστές προβάτσες Ηρακλειάς και σάλτσα κακαβιάς με φάβα - Γιάννης Γαβαλάς

5. Σαβόρο λεοντόψαρο με πουρέ λευκής μελιτζάνας - Βασίλης Ζαχαράκης

6. Λεοντόψαρο ξελουριαστό με μπραντάδα πατάτας - Ηρακλής Μάζης

7. Γιουβαρλάκι λεοντόψαρου με σάλτσα κακαβιάς και πουρέ καρότου - Σταύρος Καββαδάς

8. Λεοντόψαρο Αιγαίου με φάβα, κάπαρη, κρίταμο και αυγοτάραχο - Μάριος Λαγανάς

9. Φιλέτο λεοντόψαρου με πουρέ σελινόριζας - Λευτέρης Λαζάρου

10. Λεοντόψαρο με κρέμα μυδιών, πάπρικα και μακαρόνια - Γιάννης Μπαξεβάνης

11. Λεοντόψαρο με αλμύρα και αγκιναράκια αυγολέμονο - Κώστας Μπουγιούρης

12. Λεοντόψαρο μαρινάτο με κερκυραϊκή νεραντζοσαλάτα - Χάρης Νικολούζος

13. Λεοντόψαρο σαβόρο με μπάμιες, σταφύλι και σύκο - Μανώλης Παπουτσάκης

14. Μπολονέζ λεοντόψαρου με σκιουφιχτά ολικής άλεσης και κρέμα φάβας - Αλέξανδρος Τσιοτίνης

15. Τραγανοί γιακάδες λεοντόψαρου με αρωματικό ταραμά - Μιχάλης Χάσικος

16. Λεοντόψαρο με πιπεριές, πατάτες και τσιμιτσούρι - Γιάννης Λουκάκος

17. Λεοντόψαρο σαγανάκι ταρτάρ - Νίκος Ρούσσος

18. Ταρτάρ λεοντόψαρο με φραγκόσυκο, κάπαρη, gel Ασύρτικο, λάδι μάραθου και μπισκότο φάβας - Κωνσταντίνος Αγγελόπουλος

19. Λεοντόψαρο τηγανητό με αγιολί δυόσμου από τον ζωμό του - Γρηγόρης Χέλμης

20. Λεοντόψαρο σε ξινόχοντρο - Στέφανος Μιχάλης

21. Λεοντόψαρο μπουρδέτο - Αντώνης Φλώρος

22. Γιαπράκια - Μπουκίτσες σε Λαχανόφυλλο με Λεοντόψαρο και Ζεστό Αφρό (Espuma) Beurre Noisette Αυγολέμονο - Αλέξανδρος Μακρόπουλος & Μαρία Σύλλα

23. Καρπάτσιο λεοντόψαρου με μαύρο ταραμά και αυγοτάραχο - Παναγιώτης Λαμπράκης

24. Μαριναρισμένο λεοντόψαρο με κατσούνι, ζωμό αγγουριού, κρίταμο, κάπαρη και μοσχολέμονο - Κυριακή Φωτοπούλου

1. Sayadieh με λεοντόψαρο στα κάρβουνα

Chef: Francesco Brutto
Εστιατόριο: Venissa (Βενετία, Ιταλία)
Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

Για το λεοντόψαρο
- 4-5 φιλέτα λεοντόψαρου χωρίς πέτσα, ανάλογα με το μέγεθος
- 1 ολόκληρο λεοντόψαρο
- Κεφάλια και κόκαλα από 5 λεοντόψαρα

Για το ρύζι και τον ζωμό
- Ρύζι
- 10 λευκά κρεμμύδια
- 1 λίτρο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Νερό
- Κανέλα
- Κύμινο
- Κόλιανδρος
- Τριγωνέλλα
- Σαφράν
- Κουρκουμάς
- Μαύρο πιπέρι
- Μοσχοκάρυδο
- Μπαχάρι
- Φύλλα δάφνης
- Φύλλα λεμονιάς
- Μείγμα μπαχαρικών baharat
- Σησαμέλαιο
- Αλάτι

Για το γλάσο
- 200 γρ. ζάχαρη
- Ζωμός ψαριού
- Μελάσα ροδιού

Για τη σάλτσα ταχινιού
- 200 γρ. ταχίνι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Χυμός λεμονιού
- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα
- 100 γρ. μαϊντανός
- 100 γρ. φρέσκος κόλιανδρος
- Αμύγδαλα, ψιλοκομμένα
- Κουκουνάρι, καβουρδισμένο
- Αευκό σουσάμι, καβουρδισμένο
- Τραγανό τηγανητό ρύζι
- Μείγμα μπαχαρικών baharat

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Φιλετάρουμε προσεκτικά τα λεοντόψαρα, αφαιρούμε όλα τα κόκαλα και την πέτσα και περνάμε τα φιλέτα σε σουβλάκια.
2. Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές λωρίδες ζουλιέν. Τα μαγειρεύουμε με ελαιόλαδο και τα αλατίζουμε από την αρχή, ώστε να αποβάλουν τα υγρά τους, μέχρι να καραμελώσουν πλήρως.
3. Καβουρδίζουμε την κανέλα, το κύμινο, τον κόλιανδρο, την τριγωνέλλα, το σαφράν, τον κουρκουμά, το μαύρο πιπέρι, το μοσχοκάρυδο και το μπαχάρι. Προσθέτουμε τα κεφάλια και τα κόκαλα των ψαριών και τα αφήνουμε να καραμελώσουν.
4. Προσθέτουμε μέρος από τα καραμελωμένα κρεμμύδια και άφθονο νερό. Όταν ο ζωμός είναι έτοιμος, τον σουρώνουμε και αφήνουμε τη μισή ποσότητα να κρυώσει.
5. Με τον υπόλοιπο ζωμό ετοιμάζουμε το γλάσο. Καραμελώνουμε τη ζάχαρη και σβήνουμε με τον ζωμό και τη μελάσα ροδιού. Μαγειρεύουμε μέχρι το μείγμα να αποκτήσει πυκνή υφή.
6. Ζυγίζουμε την επιθυμητή ποσότητα ρυζιού και τη μουλιάζουμε για 20 λεπτά στον κρύο ζωμό. Στραγγίζουμε και αφήνουμε το ρύζι σε σουρωτήρι για ακόμη 20 λεπτά.
7. Μαγειρεύουμε το ρύζι σε συσκευή μαγειρέματος ρυζιού με ίσο βάρος ζωμού. Τοποθετούμε στην επιφάνειά του φύλλα δάφνης και λεμονιάς.
8. Ψήνουμε γρήγορα τα σουβλάκια λεοντόψαρου πάνω σε δυνατή θράκα, αλείφοντάς τα με το γλάσο.
9. Αρωματίζουμε μέρος του ρυζιού με baharat και σησαμέλαιο και το καβουρδίζουμε για λίγο πάνω από τη θράκα.
10. Αναμειγνύουμε το ταχίνι με χυμό λεμονιού και ζεματισμένο σκόρδο. Προσθέτουμε σταδιακά εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθεί.

Σερβίρισμα
Τοποθετούμε το καβουρδισμένο ρύζι σε ένα πιάτο και προσθέτουμε τραγανό τηγανητό ρύζι αρωματισμένο με baharat και καβουρδισμένο λευκό σουσάμι. Σε δεύτερο πιάτο σερβίρουμε τα σουβλάκια λεοντόψαρου με ψιλοκομμένα αμύγδαλα, καβουρδισμένο κουκουνάρι, μαϊντανό και φρέσκο κόλιανδρο.
Συνοδεύουμε με τη σάλτσα ταχινιού.

Αλλεργιογόνα
Ψάρι, σουσάμι και καρποί με κέλυφος.

2. Γιουβαρλάκια λεοντόψαρου με αρωματική σούπα κακαβιά

Chef: **Χρήστος Καραγιάννης**

Εστιατόριο: Andronis Luxury Suites (Σαντορίνη)

Μερίδες: **4** | Συνολικός χρόνος παρασκευής: **1,5 ώρα**

ΥΛΙΚΑ

Για τα γιουβαρλάκια

- 200 γρ. λεοντόψαρο, ψιλοκομμένο
- 100 γρ. γαρίδα, ψιλοκομμένη
- 45 γρ. ρύζι γλασέ, βρασμένο κατά το ήμισυ
- 20 γρ. φρέσκο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 5 γρ. πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη
- 2 ασπράδια αυγών
- Άνηθος, ψιλοκομμένος
- Μυρώνια, ψιλοκομμένα
- Τοάιβς, ψιλοκομμένα
- Κόλιανδρος, ψιλοκομμένος
- Ξύσμα από ½ λεμόνι
- Ξύσμα από ½ λάιμ
- Αλάτι
- Λευκό πιπέρι

Για τη σούπα κακαβιά

- 1 κιλό ανάμεικτα κόκαλα και κεφάλια από λεοντόψαρο και πετρόψαρα
- 1 πατάτα, κομμένη σε κύβους
- 2 μικρά καρότα, κομμένα σε κύβους
- 1 κλωνάρι σέλερι, χοντροκομμένο
- 1 μεγάλο λευκό κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 1 πράσο, χοντροκομμένο, μόνο το λευκό μέρος
- 100 γρ. ώριμη ντομάτα, ψιλοκομμένη
- 1 φύλλο δάφνης
- ½ κ.γ. μαραθόσπορος
- ½ κ.γ. σπόροι κόλιανδρου
- ½ κ.γ. ολόκληρο λευκό πιπέρι
- 1 πρέζα κρόκος Κοζάνης
- Χυμός από ½ λεμόνι
- 200 ml Pernod ή άλλο βερμούτ
- Νερό και πάγος
- Αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατεύουμε σε μπολ όλα τα υλικά για τα γιουβαρλάκια, χωρίς να δουλέψουμε το μείγμα για πολλή ώρα. Πλάθουμε μπαλάκια των 30 γρ.

2. Σπάμε τα κόκαλα των ψαριών σε μικρά κομμάτια και τα ξεπλένουμε καλά. Τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα, τα καλύπτουμε με νερό και πάγο και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά, ξαφρίζοντας διαρκώς.

3. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε τον ζωμό να ηρεμήσει για ακόμη 30 λεπτά.
Τον περνάμε από ψιλή σίτα.

4. Σε άλλη κατσαρόλα σοτάρουμε ελαφρά τα λαχανικά για 3–4 λεπτά, χωρίς να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε την ντομάτα και τα μπαχαρικά και σβήνουμε με το Pernod και τον χυμό λεμονιού. Αφήνουμε το αλκοόλ να εξατμιστεί και το υγρό να αποκτήσει μορφή σιροπιού.

5. Προσθέτουμε τον ζωμό και σιγοβράζουμε για ακόμη 30 λεπτά. Σουρώνουμε και κρατάμε χωριστά τον ζωμό και τα λαχανικά.

6. Πολτοποιούμε το ένα τρίτο των λαχανικών και ενσωματώνουμε τον πολτό στον ζωμό.
Τα υπόλοιπα λαχανικά μπορούν να σερβιριστούν ολόκληρα.
Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμονιού, αν χρειάζεται.

7. Σιγοβράζουμε τα γιουβαρλάκια μέσα στην κακαβιά μέχρι να μαγειρευτούν.

Σερβίρισμα

Σερβίρουμε τα γιουβαρλάκια μέσα στην αρωματική σούπα κακαβιά, μαζί με τα λαχανικά που κρατήσαμε, εφόσον το επιθυμούμε.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, καρκινοειδή, αυγό, σέλερι και θειώδη.

3. Γιουβαρλάκια λεοντόψαρου κοκκινιστά με μυρωδικά & σκορδομαγιονέζα

Chef: Ηλίας Αναστασιάδης
Εστιατόριο: Flaros Village (Σίφνος)
Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

Για τα γιουβαρλάκια

- 600 γρ. φιλεταρισμένη και πολύ καλά ψιλοκομμένη σάρκα λεοντόψαρου
- ½ ξερό κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
- φρέσκο κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
- φρέσκος άνηθος
- φρέσκος μάραθος
- φρέσκος μαϊντανός
- 1 κρόκος αυγού
- 20 γρ. ελαιόλαδο
- σιμιγδάλι
- αλάτι και πιπέρι

Για τη σούπα

- λίγο ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια, κομμένα σε καρέ
- 2 καρότα, κομμένα σε καρέ
- 2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε φέτες
- 800 γρ. ζωμός ψαριού από κεφάλια, κόκαλα και ουρές λεοντόψαρου
- 2 ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και ψιλοκομμένες
- 2 πατάτες, κομμένες σε καρέ
- αλάτι, πιπέρι, δάφνη και θυμάρι
- αλεύρι

Για το σερβίρισμα

- Μαγιονέζα με σκόρδο ή σφιχτή σκορδαλιά
- Μυρωδικά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζυμώνουμε σε μεγάλο μπολ όλα τα υλικά για τα γιουβαρλάκια. Όλα πρέπει να είναι πολύ ψιλοκομμένα, ώστε το μείγμα να έχει συνοχή. Προσθέτουμε όσο το δυνατόν λιγότερο σιμιγδάλι, μόνο όσο χρειάζεται για να απορροφήσει τα υγρά και να πλάθεται το μείγμα.

2. Διατηρούμε το μείγμα στο ψυγείο για 2-3 ώρες, ώστε να σφίξει.

3. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά τα κρεμμύδια, τα καρότα και το σκόρδο, ώστε να ιδρώσουν χωρίς να πάρουν χρώμα.

4. Προσθέτουμε τον ζωμό ψαριού, τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι, δάφνη και θυμάρι.
Μόλις πάρει βράση, προσθέτουμε τις πατάτες.

5. Πλάθουμε τα γιουβαρλάκια στο επιθυμητό μέγεθος, τα αλευρώνουμε και τα ρίχνουμε προσεκτικά στη σούπα που σιγοβράζει.
Τα μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά.

6. Όταν είναι έτοιμα, πολτοποιούμε τον ζωμό με τα λαχανικά, ώστε η σούπα να γίνει ρεμώδης και παχύρρευστη.

7. Ετοιμάζουμε μαγιονέζα με σκόρδο ή εναλλακτικά, μια σφιχτή και βελούδινη σκορδαλιά.

Σερβίρισμα

Σε βαθύ πιάτο βάζουμε λίγη από τη δεμένη κοκκινιστή σούπα και τοποθετούμε τέσσερα γιουβαρλάκια. Γαρνίρουμε κάθε γιουβαρλάκι με λίγη σκορδομαγιονέζα και μυρωδικά.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, αυγό και γλουτένη. Η μαγιονέζα ενδέχεται να περιέχει επιπλέον αλλεργιογόνα ανάλογα με την παρασκευή.

4. Λεοντόψαρο με τσιγαριαστές προβάτσες Ηρακλειάς & σάλτσα κακαβιάς με φάβα

Chef: Γιάννης Γαβαλάς
Εστιατόριο: ARAKLIA (Ηρακλειά)
Μερίδες: 2 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1,5 ώρα

ΥΛΙΚΑ

Για το λεοντόψαρο
- 4 φιλέτα λεοντόψαρου, συνολικά 500 γρ.
- 1 κ.σ. ξερό θυμάρι
- 1 κ.σ. ξύλο ελιάς

Για τη γέμιση
- 400 γρ. προβάτσες Ηρακλειάς, ζεματισμένες
- 50 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι
- 100 γρ. ντομάτα, κομμένη σε καρέ
- 4 κ.σ. άνηθος, ψιλοκομμένος
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 500 ml ελαιόλαδο
- 150 ml λευκό κρασί

Για τη φάβα
- 100 γρ. έτοιμη φάβα Ηρακλειάς
- Αρωματικό ελαιόλαδο
- Ξερό κρεμμύδι
- Πιπέρι
- Αλάτι και λίγες σταγόνες λεμονιού

Για την κακαβιά και τη σάλτσα
- 250 ml έτοιμη κακαβιά
- 1 κιλό κόκαλα και κεφάλια λεοντόψαρων
- 2 πατάτες
- 2 ξερά κρεμμύδια
- 1 κ.γ. ξινό
- Αλάτι βραχιάς Ηρακλειάς
- Πιπέρι
- 40 γρ. βούτυρο Νάξου

Για το λαδολέμονο
- 100 ml ελαιόλαδο
- 30 ml χυμός λεμονιού
- Αλάτι και πιπέρι

Για το λάδι μυρωδικών και το σερβίρισμα
- 1 μάτσο μαϊντανός
- 1 μάτσο μάραθος Ηρακλειάς
- ½ μάτσο άνηθος
- 200 ml ηλιέλαιο
- 1 ντομάτα
- 20 μπουμπούκια κάπαρης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Φιλετάρουμε τα ψάρια και κρατάμε τα κόκαλα και τα κεφάλια για την κακαβιά. Ετοιμάζουμε την κακαβιά με τα υπόλοιπα υλικά της.
2. Καπνίζουμε τα φιλέτα με το θυμάρι και το ξύλο ελιάς.
3. Βράζουμε τη φάβα με νερό σε αναλογία 1 μέρος φάβας προς 2 μέρη νερού, 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι, αρωματικό ελαιόλαδο και πιπέρι. Όταν χυλώσει και απορροφήσει τα υγρά, την πολτοποιούμε και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και λίγες σταγόνες λεμονιού.
4. Ζεματίζουμε τα μυρωδικά, τα κρυώνουμε και τα χτυπάμε στο Thermomix με το ηλιέλαιο για το λάδι μυρωδικών.
5. Ετοιμάζουμε το λαδολέμονο και το μεταφέρουμε σε φιάλη εφαρμογής.
6. Τηγανίζουμε την κάπαρη σε ελαιόλαδο, υπολογίζοντας 10-12 μπουμπούκια ανά μερίδα, και τη στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί.
7. Ετοιμάζουμε τέσσερα φιλέτα καρδιάς ντομάτας ανά μερίδα.
8. Σοτάρουμε στο ελαιόλαδο τα υλικά της γέμισης, προσθέτουμε τις προβάτσες και τις γυαλίζουμε. Σβήνουμε με το λευκό κρασί και αφήνουμε να απορροφηθούν τα υγρά.
9. Τοποθετούμε σε ταψί τσέρκι διαμέτρου 10 εκ. και ύψους 5 εκ.
Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και τα τοποθετούμε περιμετρικά στο εσωτερικό του τσερκιού. Βάζουμε τη γέμιση στο κέντρο και περιχύνουμε με λίγο λάδι.
10. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο με αέρα στους 220 °C για 7-8 λεπτά.
11. Ζεσταίνουμε σε τηγάνι την κακαβιά και την έτοιμη φάβα. Μόλις πάρει βράση, προσθέτουμε το βούτυρο και λίγες σταγόνες λεμονιού και αποσύρουμε.

Σερβίρισμα
Τοποθετούμε το ψημένο ψάρι στο πιάτο και αφαιρούμε το τσέρκι. Προσθέτουμε τη σάλτσα κακαβιάς με φάβα και ολοκληρώνουμε με το λαδολέμονο, το λάδι μυρωδικών, την ντομάτα και την τηγανητή κάπαρη.

Αλλεργιογόνα
Ψάρι, γάλα και θειώδη.

5. Σαβόρο λεοντόψαρο με πουρέ λευκής μελιτζάνας

Chef: Βασίλης Ζαχαράκης

Εστιατόριο: SANAFI (Σαντορίνη)

Μερίδες: 2 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1,5 ώρα

ΥΛΙΚΑ

Βασικά υλικά

- 2 λεοντόψαρα
- 4 φέτες προζυμένιο ψωμί

Για τη σάλτσα σαβόρο

- 150 ml ελαιόλαδο
- 150 ml ξίδι από κόκκινο κρασί
- 100 γρ. αλεύρι για το πανάρισμα
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 κλαδάκι δεντρολίβανο

Για το γλάσο σαβόρο

- 200 γρ. ζάχαρη
- 300 γρ. πετιμέζι
- 400 γρ. κόκκινο ξίδι
- 150 γρ. σταφίδες
- 2 κλαδάκια δεντρολίβανο
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 200 γρ. μέλι

Για τον πουρέ λευκής μελιτζάνας

- 2 λευκές μελιτζάνες
- 2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε φετάκια
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 2 κλαδάκια φρέσκο θυμάρι
- Αλάτι και λευκό πιπέρι
- 50 γρ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Φιλετάρουμε τα ψάρια και κρατάμε τις ραχοκοκαλιές. Στεγνώνουμε καλά τα φιλέτα σε χαρτί και τα διατηρούμε στο ψυγείο.
2. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και τηγανίζουμε τις αλευρωμένες ραχοκοκαλιές. Μόλις πάρουν χρώμα, τις αφαιρούμε και κλείνουμε τη φωτιά. Όταν κρυώσει το λάδι, το σουρώνουμε, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της σάλτσας σαβόρο και βράζουμε για 7 λεπτά.
3. Για το γλάσο, βάζουμε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα και βράζουμε μέχρι να δέσει. Αφήνουμε για 2 ώρες να αναπτυχθούν τα αρώματα και σουρώνουμε.
4. Κάνουμε μικρές σχισμές στις μελιτζάνες και τοποθετούμε μέσα τα φετάκια σκόρδου. Ψήνουμε στο γκριλ του φούρνου στους 170 °C για περίπου 40 λεπτά.
5. Κόβουμε τις μελιτζάνες, αφαιρούμε τη σάρκα με κουτάλι και απομακρύνουμε όσα σπόρια μπορούμε. Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα και, πριν κάψει, προσθέτουμε τη μελιτζάνα και τα φύλλα θυμαριού. Χτυπάμε με σύρμα και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να αποκτήσει απαλή υφή. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και, όταν κρυώσει, τον μαϊντανό.
6. Ψήνουμε τα φιλέτα σε τηγάνι με ελάχιστο ελαιόλαδο, αρχίζοντας από την πλευρά της πέτσας. Μόλις ασπρίσουν, σβήνουμε με την κρύα σάλτσα σαβόρο και τα αφήνουμε να απορροφήσουν τη σάλτσα για 30 λεπτά.
7. Σε άλλο τηγάνι ψήνουμε το ψωμί με λίγο λάδι μέχρι να γίνει τραγανό.

Σερβίρισμα

Τοποθετούμε το τραγανό ψωμί στο πιάτο, προσθέτουμε τον πουρέ λευκής μελιτζάνας και από πάνω τα φιλέτα λεοντόψαρου. Ολοκληρώνουμε με το γλάσο σαβόρο.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, γλουτένη και θειώδη.

6. Λεοντόψαρο ξελουριαστό με μπραντάδα πατάτας

Chef: Ηρακλής Μάζης

Εστιατόριο: Σκάλα Οία (Σαντορίνη)

Μερίδες: 4 (8τεμ.) | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1 ώρα και 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

Για το λεοντόψαρο
- 340 γρ. φιλέτο λεοντόψαρου (το κεφάλι και τα κόκαλα κρατούνται για να φτιάξουμε τον απαραίτητο ζωμό των 70 γρ. που ζητά η μπραντάδα)
- Χυμός από 1 λεμόνι
- Ξύσμα από ½ λεμόνι
- 10 γρ. κάπαρη
- 2-3 κλαδάκια φρέοκο λεμονοθύμαρο
- 2 γρ. ανθός αλατιού
- 50 γρ. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο Σαντορίνης
- 10 γρ. ελαιόλαδο αρωματισμένο με σκόρδο

Για την μπραντάδα πατάτας
- 300 γρ. πατάτες καθαρισμένες
- 35 γρ. ελαιόλαδο
- 10 γρ. σκόρδο τριμμένο
- 20 γρ. πελτές ντομάτας διπλής συμπύκνωσης Σαντορίνης
- 25 γρ. λευκό κρασί
- 120 γρ. τριμμένη ντομάτα
- 70 γρ. ζωμός από το λεοντόψαρο
- 1,5 γρ. καπνιστή πάπρικα
- 0,5 γρ. μαύρο πιπέρι
- 3-4 κλαδάκια φρέσκο δυόσμο
- 3 γρ. αλάτι

Για το κολοκύθι
- 100 γρ. κολοκύθι
- Χυμός από ½ λεμόνι
- 5 γρ. ξίδι φραγκόσυκου
- 2-3 κλαδάκια φρέσκο δυόομο
- 2-3 κλαδάκια φρέσκο άνηθο
- 1 γρ. ανθός αλατιού

Για το τραγανό φάβας
- 133 γρ. αλεύρι φάβας
- 107 γρ. κίτρινο αλεύρι
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 110-120 γρ. νερό μάραθου
- 3,2 γρ. ανθός αλατιού
- 1,3 γρ. μαύρο πιπέρι

Για το τελείωμα
- 8 γρ. κάπαρη
- Φύλλα φρέοκου άνηθου
- 8 γρ. λάδι άνηθου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για το λεοντόψαρο και τον ζωμό: Καθαρίζουμε και φιλετάρουμε το λεοντόψαρο, αξιοποιώντας τα κόκαλα και το κεφάλι για να βράσουμε έναν γρήγορο ζωμό. Κρατάμε τα 70 γρ. που απαιτούνται για την μπραντάδα.
2. Ατμίζουμε τα φιλέτα στους 80 °C για περίπου 10-12 λεπτά, μέχρι να μαγειρευτούν εσωτερικά.
3. Αποσύρουμε και κρυώνουμε άμεσα. Αφαιρούμε την πέτσα και ξελουριάζουμε το ψάρι οε φυοικές λωρίδες.
4. Λίγο πριν από τη χρήση, μαρινάρουμε το ξελουριαομένο λεοντόψαρο με τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού, την κάπαρη, το φρέοκο λεμονοθύμαρο, τον ανθό αλατιού, το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο Σαντορίνης και το ελαιόλαδο αρωματισμένο με σκόρδο.
5. Για την μπραντάδα πατάτας: Βράζουμε τις πατάτες μέχρι να μαλακώοουν και τις στραγγίζουμε πολύ καλά. Τις λιώνουμε με πιρούνι.
6. Σε τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και αρωματίζουμε το σκόρδο.
7. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας διπλής συμπύκνωσης Σαντορίνης και τον δουλεύουμε μέχρι να καραμελώσει ελαφρά.
8. Σβήνουμε με το λευκό κραοί και περιμένουμε να εξατμιστεί πλήρως το αλκοόλ, μέχρι να στεγνώσει σχεδόν ο πάτος του τηγανιού.
9. Προοθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, τον ζωμό από το λεοντόψαρο, την καπνιστή πάπρικα, το μαύρο πιπέρι και τον φρέσκο δυόομο και μαγειρεύουμε μέχρι να δέοει και να ουμπυκνωθεί καλά το μείγμα.
10. Ενσωματώνουμε το μείγμα στις πατάτες και δουλεύουμε μέχρι να έχουμε μια σφιχτή και κρεμώδη μπραντάδα. Προσθέτουμε το αλάτι.
11. Για το κολοκύθι: Κόβουμε το κολοκύθι σε πολύ λεπτές λωρίδες.
12. Προοθέτουμε τον χυμό λεμονιού, το ξίδι φραγκόουκου, τον φρέσκο δυόομο, τα κλαδάκια φρέσκου άνηθου και τον ανθό αλατιού.
13. Αφήνουμε να μαριναριστεί για μόλις 3-5 λεπτά, ώστε οι λωρίδες να μαλακώοουν ελαφρά χωρίς να χάσουν την αντοχή τους.
14. Για το τραγανό φάβας: Αναμειγνύουμε το αλεύρι φάβας, το κίτρινο αλεύρι, τον ανθό αλατιού και το μαύρο πιπέρι.
15. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το νερό μάραθου και δουλεύουμε μέχρι να σχηματιστεί μια ομοιόμορφη, εύπλαστη ζύμη.
16. Ανοίγουμε τη ζύμη σε λεπτό φύλλο πάχους 1,5-2 mm και κόβουμε στο επιθυμητό σχήμα.
17. Ψήνουμε στους 170 °C στον αέρα για 10-13 λεπτά, μέχρι να αποκτήσει έντονα τραγανή υφή.
18. Αφήνουμε να κρυώσει τελείως σε σχάρα.

Σερβίρισμα
Το πιάτο περιγράφεται ως σύγχρονη προσέγγιση στο παραδοσιακό ξελουριαστό, με μπραντάδα πατάτας, πελτέ Σαντορίνης, πίκλα κολοκυθιού, λεμόνι, ξίδι φραγκόσυκου και κάπαρη.

Αλλεργιογόνα
Περιέχει ψάρι, θειώδη (από το κραοί) και γλουτένη (από τα αλεύρια).

7. Γιουβαρλάκι λεοντόψαρου με σάλτσα κακαβιάς και πουρέ καρότου

Chef: Σταύρος Καββαδάς

Εστιατόριο: Oia Gefsis (Σαντορίνη)

Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παραοκευής: 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

Για τα γιουβαρλάκια
- 200 γρ. λεοντόψαρο
- 50 γρ. μπαρμπούνι
- 100 γρ. γαρίδα
- 40 γρ. ρύζι γλαοέ
- 20 γρ. χυμός λάιμ
- 10 γρ. μάραθος
- 5 γρ. άνηθος
- 2 γρ. πιπέρι
- 4 γρ. αλάτι
- 15 γρ. φρέοκο κρεμμύδι
- 5 γρ. ξύομα λεμονιού
- 10 γρ. λευκό κρεμμύδι
- 4 γρ. οκόρδο
- 30 γρ. κόλλα γαρίδας

Για τον πουρέ καρότου
- 1.000 γρ. καρότα
- 250 γρ. πατάτα
- 100 γρ. πράσο
- 50 γρ. λευκό κρεμμύδι
- 20 γρ. φρέσκο κρεμμύδι
- 5 γρ. σκόρδο
- 5 γρ. λεμονοθύμαρο
- 20 γρ. σέλερι
- 10 γρ. φινόκιο
- 10 γρ. χυμός πορτοκαλιού
- 500 γρ. ζωμός λαχανικών
- 15 γρ. ελαιόλαδο
- 30 γρ. βούτυρο
- 5 γρ. αλάτι
- 2 γρ. πιπέρι

Για τη σάλτσα κακαβιάς
- 2 κιλά πετρόψαρα
- 500 γρ. μπαρμπούνια
- 200 γρ. κεφάλια γαρίδας
- 500 γρ. πατάτα
- 500 γρ. καρότο
- 100 γρ. σέλερι
- 400 γρ. λευκό κρεμμύδι
- 100 γρ. πράσο
- 200 γρ. ντομάτα
- 6 γρ. αλάτι
- 2 γρ. πιπέρι
- 30 γρ. χυμός λεμονιού
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. βούτυρο
- 5 γρ. ξύσμα λάιμ
- 5 φύλλα δάφνης
- 8 γρ. σαφράν
- Πάγος, όσος χρειάζεται για να σκεπάσει τα ψάρια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Φιλετάρουμε το λεοντόψαρο και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Βράζουμε το ρύζι κατά τα δύο τρίτα. Ψιλοκόβουμε τα υπόλοιπα υλικά και παίρνουμε τους χυμούς και τα ξύσματα των εσπεριδοειδών.

2. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τα γιουβαρλάκια μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε τελευταία την κόλλα γαρίδας, ώστε να δέοει το μείγμα. Το γιουβαρλάκι πρέπει να στέκεται στο κουτάλι χωρίς να διαλύεται.

3. Για τον πουρέ, κόβουμε τα λαχανικά οε κομμάτια 1-2 εκ. Τα μαγειρεύουμε οε κατσαρόλα με το ελαιόλαδο, σε χαμηλή φωτιά και χωρίς υγρασία. Όταν καραμελώοουν, προοθέτουμε τον ζωμό λαχανικών και δυναμώνουμε τη φωτιά.

4. Όταν εξατμιστούν τα υγρά και μαγειρευτούν τα λαχανικά, αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον χυμό πορτοκαλιού και το λεμονοθύμαρο, σκεπάζουμε και αφήνουμε για 20 λεπτά. Χτυπάμε τα λαχανικά με το βούτυρο στο Thermomix για 10 λεπτά στην ταχύτητα 10 και περνάμε τον πουρέ από σίτα.

5. Για την κακαβιά, ψήνουμε τα πετρόψαρα, τα μπαρμπούνια και τα κεφάλια γαρίδας στους 180 °C για 20 λεπτά. Τα μεταφέρουμε οε κατοαρόλα με τα κρεμμύδια και τα φύλλα δάφνης. Προσθέτουμε πάγο μέχρι να οκεπαστούν και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά.

6. Περνάμε τον ζωμό από σίτα και τον τοποθετούμε στο ψυγείο μέχρι να ανέβει το λίπος στην επιφάνεια. Αφαιρούμε το λίπος.

7. Σοτάρουμε ελαφρά τα λαχανικά, προσθέτουμε τον ζωμό και μαγειρεύουμε για 1 ώρα οε χαμηλή φωτιά. Αποσύρουμε, προσθέτουμε τα εσπεριδοειδή και το σαφράν, οκεπάζουμε και αφήνουμε για 20 λεπτά.

8. Χτυπάμε τη σούπα με το βούτυρο οτο Thermomix για 10 λεπτά στην ταχύτητα 10. Περνάμε από οίτα, δοκιμάζουμε και αποθηκεύουμε.

9. Πλάθουμε γιουβαρλάκια των 40 γρ. Ζεσταίνουμε τη σάλτοα κακαβιάς σε χαμηλή φωτιά, προσθέτουμε τα γιουβαρλάκια και οιγοβράζουμε μέχρι να μαγειρευτούν. Ζεσταίνουμε χωριστά τον πουρέ καρότου και τον δένουμε με λίγο ελαιόλαδο.

Σερβίρισμα

Σε λευκό βαθύ πιάτο τοποθετούμε τον πουρέ καρότου και από πάνω τρία γιουβαρλάκια. Προσθέτουμε τη σάλτοα κακαβιάς μέχρι τη μέοη των γιουβαρλακίων και ολοκληρώνουμε με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, καρκινοειδή, γάλα και σέλερι.

8. Λεοντόψαρο Αιγαίου με φάβα, κάπαρη, κρίταμο και αυγοτάραχο

Chef: Μάριος Λαγανάς

Εστιατόριο: Aressana Spa Hotel & Suites (Σαντορίνη)

Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

Για το λεοντόψαρο
- 120 γρ. φιλέτο λεοντόψαρου
- Αλάτι
- Ελαιόλαδο

Για την κρέμα φάβας
- 32 γρ. φάβα
- 6-7 γρ. κρεμμύδι
- 4 γρ. πράσο
- 100-110 ml νερό, περίπου
- 8-9 γρ. ελαιόλαδο
- 2 γρ. χυμός λεμονιού
- Αλάτι

Για το λαδολέμονο κάπαρης
- 8 ml χυμός λεμονιού
- 12 ml ελαιόλαδο
- 2,5-3 γρ. κάπαρη, ψιλοκομμένη
- Λίγος άνηθος
- Λίγο νερό, αν χρειαστεί
- Αλάτι

Για το λάδι μάραθου
- 5-5,5 γρ. ελαιόλαδο
- 0,4 γρ. σπόροι μάραθου
- Λίγος φρέσκος μάραθος

Για την πίκλα κρίταμου
- 16 γρ. κρίταμο
- 6,5-7 ml νερό
- 6,5-7 ml λευκό ξίδι
- 1,3 γρ. ζάχαρη
- 0,3 γρ. αλάτι

Για τη σκόνη αυγοτάραχου
- Περίπου 2,5-3 γρ. αυγοτάραχο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για το λεοντόψαρο: Καθαρίζουμε πολύ καλά το ψάρι και αφαιρούμε όλες τις δηλητηριώδεις άκανθες. Κόβουμε σε 4 κομμάτια των περίπου 30 γρ., αλατίζουμε και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε δυνατή θερμοκρασία μέχρι να πάρει χρώμα και να παραμείνει ζουμερό.

2. Για την κρέμα φάβας: Βράζουμε τη φάβα μαζί με το κρεμμύδι και το πράσο μέχρι να μαλακώσουν πολύ. Πολτοποιούμε με το ελαιόλαδο και περνάμε από λεπτή σίτα. Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και το αλάτι.

3. Για το λαδολέμονο κάπαρης: Χτυπάμε τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, την κάπαρη και τον άνηθο μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε λίγο νερό, εάν χρειάζεται, και διορθώνουμε το αλάτι.

4. Για το λάδι μάραθου: Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο στους 70 - 80 °C. Προσθέτουμε τους σπόρους και τον φρέσκο μάραθο και αφήνουμε για περίπου 15 λεπτά. Σουρώνουμε.

5. Για την πίκλα κρίταμου: Ζεματίζουμε το κρίταμο και το κρυώνουμε. Βράζουμε το νερό, το ξίδι, τη ζάχαρη και το αλάτι και περιχύνουμε το κρίταμο. Αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ημέρα.

6. Για τη σκόνη αυγοτάραχου: Κόβουμε το αυγοτάραχο σε λεπτές φέτες, το αφήνουμε να στεγνώσει πολύ καλά και το χτυπάμε στο multi μέχρι να γίνει σκόνη.

Σερβίρισμα

Σε κάθε πιάτο τοποθετούμε 20 γρ. κρέμα φάβας, 30 γρ. ψημένο λεοντόψαρο, 5 γρ. λαδολέμονο κάπαρης και μικρή ποσότητα από λάδι μάραθου, πίκλα κρίταμου και σκόνη αυγοτάραχου.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι.

9. Φιλέτο λεοντόψαρου με πουρέ σελινόριζας

Chef: Λευτέρης Λαζάρου

Εστιατόριο: Varoulko Seaside (Πειραιάς)

Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

Για τον πουρέ σελινόριζας

- 1 κιλό σελινόριζα, καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους
- 500 γρ. γάλα
- 500 γρ. κρέμα γάλακτος
- 13 γρ. αλάτι
- 100 γρ. παγωμένο βούτυρο

Για το ψάρι

- 8 φιλέτα λεοντόψαρου
- 150 γρ. demi-glace βοδινού
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση, περίπου 5 τεμάχια
- 3 γρ. ξύσμα λεμονιού
- 25 γρ. φρέσκο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 5 γρ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 2 γρ. αποξηραμένο εστραγκόν
- 20 γρ. μηλόξιδο
- 1 γρ. πιπέρι
- 6 γρ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζουμε τη σελινόριζα και την κόβουμε σε μικρούς κύβους. Τη βάζουμε σε κατσαρόλα, καλύπτουμε με το γάλα και την κρέμα γάλακτος, σκεπάζουμε και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει πολύ καλά.
2. Μεταφέρουμε τη σελινόριζα σε μπλέντερ. Προσθέτουμε το αλάτι, το βούτυρο και λίγα από τα υγρά της κατσαρόλας και χτυπάμε μέχρι να αποκτήσει λεία υφή.
3. Χαράζουμε κάθετα τα φιλέτα από το μεγάλο κομμάτι προς την ουρά, χωρίς να τα κόψουμε.
4. Βάζουμε την demi-glace σε τηγάνι και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα ντοματίνια, το ξύσμα λεμονιού, το φρέοκο κρεμμύδι, το εστραγκόν, τον μαϊντανό, το μηλόξιδο, το πιπέρι και το αλάτι.
5. Μόλις το μείγμα πάρει βράση, βάζουμε τα φιλέτα στο τηγάνι και τα ψήνουμε 3 λεπτά από τη μία πλευρά και 2 λεπτά από την άλλη. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε 2 κ.τ.ο. πουρέ σελινόριζας και ανακατεύουμε για να δέσει η σάλτσα.

Σερβίρισμα

Σερβίρουμε τον πουρέ σελινόριζας και τοποθετούμε από πάνω τα φιλέτα. Ραντίζουμε με λίγη από τη σάλτσα του τηγανιού και στολίζουμε με ένα φύλλο.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, γάλα, κρέμα γάλακτος και σελινόριζα.

10. Λεοντόψαρο με κρέμα μυδιών, πάπρικα και μακαρόνια

Chef: Γιάννης Μπαξεβάνης
Εστιατόριο: Ark (Αθήνα)
Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1 ώρα και 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

Για το ψαρόζουμο
- 1 κεφάλι και τα κόκαλα από λεοντόψαρο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1 κλωνάρι σέλερι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φύλλο δάφνης
- 6-8 κόκκοι μαύρου πιπεριού
- 1-1,2 λίτρα νερό

Για τα μύδια
- 500 γρ. φρέσκα μύδια με το κέλυφος
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 50 ml ούζο

Για την κρέμα μυδιών
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 250-300 γρ. πατάτες, χοντροκομμένες
- 500-600 ml ψαρόζουμο
- Όλο το σουρωμένο υγρό από τα μύδια
- 100-120 γρ. από τη σάρκα των μυδιών
- ½ κ.γ. αλάτι ή όσο χρειάζεται
- ¼ κ.γ. λευκό πιπέρι
- 1-2 κ.γ. χυμός λεμονιού
- 1 κ.ο. καλό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Για τα κρεμμύδια με πάπρικα
- 3 μεγάλα κρεμμύδια (περίπου 450-500 γρ.)
- 3 κ.ο. ελαιόλαδο
- 1½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- ½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα, προαιρετικά
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. μέλι ή ζάχαρη, προαιρετικά, για περισσότερη γλυκύτητα

Για το λεοντόψαρο
- 500–600 γρ. φιλέτο λεοντόψαρου, καθαρισμένο από κόκαλα και πέτσα
- 1½ κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Λευκό πιπέρι
- ½ λεμόνι

Για τα μακαρόνια
- 300 γρ. μακαρόνια
- Αλάτι για το νερό
- 2-3 κ.σ. από το νερό των ζυμαρικών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για το ψαρόζουμο: Βράζουμε το κεφάλι και τα κόκαλα του λεοντόψαρου μαζί με το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι, το ελαιόλαδο, τη δάφνη, τους κόκκους μαύρου πιπεριού και το νερό για 25-30 λεπτά. Ξαφρίζουμε και σουρώνουμε πολύ καλά.
2. Για τα μύδια: Σε κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα μύδια και το ούζο. Σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να ανοίξουν. Κρατάμε τη σάρκα των μυδιών και ουρώνουμε πολύ καλά το υγρό τους.
3. Για την κρέμα μυδιών: Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το κρεμμύδι και τις πατάτες. Προσθέτουμε το ψαρόζουμο και όλο το σουρωμένο υγρό από τα μύδια και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν καλά οι πατάτες.
4. Μεταφέρουμε το μείγμα στο Thermomix, προσθέτουμε 100-120 γρ. από τη σάρκα των μυδιών, το αλάτι, το λευκό πιπέρι, τον χυμό λεμονιού και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και χτυπάμε μέχρι να αποκτήσουμε μια εντελώς λεία και βελούδινη κρέμα.
5. Για τα κρεμμύδια με πάπρικα: Σε χαμηλή φωτιά μαγειρεύουμε τα κρεμμύδια με το ελαιόλαδο, τη γλυκιά πάπρικα, την καπνιστή πάπρικα, εφόσον χρησιμοποιηθεί, το αλάτι και προαιρετικά το μέλι ή τη ζάχαρη.
Μαγειρεύουμε για περίπου 20-25 λεπτά, μέχρι τα κρεμμύδια να γλυκάνουν και να μαλακώσουν.
6. Για το λεοντόψαρο: Κόβουμε το φιλέτο λεοντόψαρου σε μεγάλες μπουκιές ή μερίδες και το μαγειρεύουμε απαλά με το ελαιόλαδο, αλάτι και λευκό πιπέρι, ώστε να παραμείνει ζουμερό.
7. Για τα μακαρόνια: Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό και τα στραγγίζουμε, κρατώντας 2-3 κ.σ. από το νερό τους. Χρησιμοποιούμε το νερό των ζυμαρικών, εφόσον χρειάζεται, για να ρυθμίσουμε την πυκνότητα της κρέμας μυδιών.

Σερβίρισμα
Βάζουμε στη βάση του πιάτου την κρέμα μυδιών. Προσθέτουμε τα μακαρόνια και το λεοντόψαρο και ολοκληρώνουμε με το γλυκό κρεμμύδι με την πάπρικα.
Τελειώνουμε με λίγο καλό ελαιόλαδο και, προαιρετικά, λίγο φρέσκο μαϊντανό ή άνηθο.

Αλλεργιογόνα
Ψάρι, μαλάκια, γλουτένη και σέλερι.

11. Λεοντόψαρο με αλμύρα και αγκιναράκια αυγολέμονο

Chef: Κώστας Μπουγιούρης

Εστιατόριο: Ηλιοβασίλεμα (Σύρος)

Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1 ώρα.

ΥΛΙΚΑ

Για το ψάρι και τα λαχανικά

- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Ανθός αλατιού
- Πιπέρι
- 100 ml χυμός λεμονιού και ξύσμα
- 1 κιλό αλμύρα, καθαρισμένη από τα κοτσάνια και ζεματισμένη για 4 λεπτά
- 1 μάτσο άνηθος, μόνο τα φύλλα, με τα κλωνάρια κρατημένα
- 1 μάτσο άνηθος ολόκληρος μαζί με τα κλωνάρια του καθαρισμένου, για λάδι άνηθου σε αναλογία 1:1
- 400 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- 150 γρ. σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο
- 400 γρ. αγκινάρες πίκλες
- 50 ml κραοί Ασύρτικο
- 500 ml αυγολέμονο
- 1 λίτρο ψαρόζουμο
- Φιλέτα από 1,5 κιλό λεοντόψαρα

Για το αυγολέμονο

- 500 ml ζωμός ψαριού
- 200 γρ. βούτυρο
- 200 ml κρέμα
- 200 ml λεμόνι
- 5 γρ. αλάτι
- 3 γρ. πιπέρι
- 8 αυγά

Για το ψαρόζουμο

- 1,5 κιλό ξερό κρεμμύδι
- 600 γρ. καρότα
- 1 κιλό πατάτες, καθαρισμένες
- 3 κιλά καρκάσες λεοντόψαρου, κεφάλια και κόκαλα
- 150 ml λεμόνι
- 300 ml ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι
- 2 λίτρα νερό
- 2 λίτρα πάγο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για το αυγολέμονο, βάζουμε όλα τα υλικά στο Thermomix στους 70 °C για 10 λεπτά και στη συνέχεια στους 80 °C για 1 λεπτό.

2. Για το ψαρόζουμο, βράζουμε όλα τα υλικά για 1 ώρα και σουρώνουμε όσο είναι ζεστός.

3. Σε τηγάνι σοτάρουμε ελαφρά το φρέσκο κρεμμυδάκι μέχρι να γυαλίσει. Προσθέτουμε τις αγκινάρες και την αλμύρα.

4. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τον ζωμό και στη συνέχεια τα φιλέτα ψαριού. Αφήνουμε το υγρό να μειωθεί για 5-6 λεπτά.

5. Προσθέτουμε το λεμόνι, τον άνηθο και το σχοινόπρασο και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Σερβίρισμα

Σερβίρουμε το ψάρι σε βαθύ πιάτο, το σκεπάζουμε με το αυγολέμονο και ολοκληρώνουμε με λάδι άνηθου, λίγο φρέσκο άνηθο, πιπέρι και ξύσμα λεμονιού.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, αυγό, γάλα, σέλερι και θειώδη.

12. Λεοντόψαρο μαρινάτο με Κερκυραϊκή νεραντζοσαλάτα

Chef: Χάρης Νικολούζος

Εστιατόρια: Jerár (Αθήνα), Yiayia (Σπέτσες)

Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

Για το αλάτισμα του ψαριού

- Λεοντόψαρο
- 200 γρ. θαλασσινό αλάτι
- 20 γρ. άνηθος
- 1 λεμόνι
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισοι

Για τη γαρνιτούρα

- 4 πορτοκάλια
- 1 λεμόνι
- 10 γρ. σπόροι chia
- 1 κόκκινο κρεμμύδι
- Μικρά φύλλα βασιλικού
- 50 γρ. αλατισμένα αμύγδαλα
- 20 γρ. καπνιστή πάπρικα
- 100 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Πιπέρι από πιπερόμυλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Φιλετάρουμε τα ψάρια και αφαιρούμε τα κόκαλα και την πέτσα.

2. Σε γουδί ανακατεύουμε το αλάτι με τον ψιλοκομμένο άνηθο, το ξύσμα λεμονιού και τους αστεροειδείς γλυκάνισους.

3. Σκεπάζουμε το ψάρι με το αρωματισμένο αλάτι για περίπου 15 λεπτά, ανάλογα με το πάχος του.

4. Ξεπλένουμε πολύ καλά το ψάρι και το στεγνώνουμε.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι και αμύγδαλα.

13. Λεοντόψαρο σαβόρο με μπάμιες, σταφύλι και σύκο

Chef: Μανώλης Παπουτσάκης

Εστιατόρια: Χαρούπι (Θεσ/νίκη), Δέκα τραπέζια (Θεσ/νίκη), Pharaoh (Αθήνα)

Μερίδες: 2 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 45 λεπτά.

ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα λεοντόψαρου, περίπου 150 γρ.
- 200 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 50 γρ. σκληρό αλεύρι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο
- 100 ml παλαιωμένο ξίδι
- 100 γρ. μικρές μπάμιες, καθαρισμένες
- 1 τσαμπί πράσινο σταφύλι
- 1 μεγάλο σύκο
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ραντίζουμε τις μπάμιες με 50 ml ξίδι, τις αλατίζουμε καλά και τις αφήνουμε για 30 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.

2. Στραγγίζουμε τις μπάμιες από τα υγρά τους χωρίς να τις ξεπλύνουμε. Ζεσταίνουμε 100 ml ελαιόλαδο σε τηγάνι και τις τηγανίζουμε μέχρι να μαραθούν. Τις μεταφέρουμε σε απορροφητικό χαρτί.

3. Αλατοπιπερώνουμε και αλευρώνουμε τα φιλέτα λεοντόψαρου. Βάζουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε τηγάνι, τσακίζουμε τη σκελίδα σκόρδου και την προσθέτουμε μαζί με το δεντρολίβανο.

4. Τοποθετούμε το ψάρι στο τηγάνι από την πλευρά της πέτσας. Μετά από περίπου 1 λεπτό το γυρίζουμε και σβήνουμε με το υπόλοιπο ξίδι.

5. Προσθέτουμε τα σταφύλια και τις μπάμιες και, στο τέλος, το σύκο κομμένο στη μέση. Αφήνουμε το ξίδι να εξατμιστεί.

Σερβίρισμα

Στήνουμε το ψάρι, τις μπάμιες, τα σταφύλια και το σύκο στο πιάτο και προσθέτουμε μέρος από το λάδι του τηγανιού.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, γλουτένη και θειώδη.

14. Μπολονέζ λεοντόψαρου με σκιουφιχτά ολικής άλεσης και κρέμα φάβας

Chef: Αλέξανδρος Τσιοτίνης

Εστιατόριο: CTC (Αθήνα)

Μερίδες: 10 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 2,5 ώρες

ΥΛΙΚΑ

Για την κρέμα φάβας

- 500 γρ. φάβα Σαντορίνης
- 2 καρότα
- 1 λευκό κρεμμύδι
- 1 φύλλο δάφνης
- 700 ml ζωμός κοτόπουλου
- 700 ml νερό
- 200 ml ελαιόλαδο
- Καπνιστή πάπρικα
- 1 κ.σ. πελτές ντομάτας
- 1 κ.γ. πουρές σκόρδου
- Αλάτι και πιπέρι

Για τον κιμά λεοντόψαρου

- 1,5 κιλό κιμάς λεοντόψαρου
- 2 λευκά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- Φύλλα δάφνης
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 250 ml κόκκινο κρασί
- Μπαχάρι
- Κανέλα
- Λίγο γαρύφαλλο
- 40 γρ. πελτές ντομάτας
- 400 γρ. σάλτσα ντομάτας
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι και χοντροσπασμένο πιπέρι

Για τα ζυμαρικά και το σερβίρισμα

- 1 πακέτο σκιουφιχτά ολικής άλεσης ή με χαρούπι
- Αλάτι
- Φρέσκο ελαιόλαδο
- Κρίταμο
- Καπαρόφυλλα
- Καπαρόκουμπα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σοτάρουμε τσ κρεμμύδι και το καρότο για την κρέμα φάβας και προσθέτουμε τη φάβα και τη δάφνη. Προσθέτουμε τον ζωμό και το νερό και σιγομαγειρεύουμε μέχρι η φάβα να απορροφήσει τα υγρά και να χυλώσει.

2. Χτυπάμε τη φάβα με ραβδομπλέντερ μαζί με το ωμό ελαιόλαδο και προσθέτουμε τον πελτέ και τον πουρέ σκόρδου. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.

3. Αφαιρούμε προσεκτικά όλα τα κόκαλα από τα φιλέτα λεοντόψαρου, τα κόβουμε σε κομμάτια 4-5 εκ. και τα βάζουμε στην κατάψυξη μέχρι να παγώσουν καλά χωρίς να κρυσταλλώσουν πλήρως.

4. Περνάμε το παγωμένο ψάρι από το χοντρό μαχαίρι της μηχανής κιμά.

5. Ζεσταίνουμε καλά πλατύ τηγάνι σοταρίσματος και προσθέτουμε ελαιόλαδο.
Τσιγαρίζουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι και τα μπαχαρικά, προσθέτουμε τον κιμά, σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να συμπυκνωθεί.

6. Προσθέτουμε τον πελτέ και τη σάλτσα ντομάτας και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 30 λεπτά. Διορθώνουμε με αλάτι και χοντροσπασμένο πιπέρι.

7. Βράζουμε τα σκιουφιχτά σε άφθονο αλατισμένο νερό ή ζωμό ψαριού.
Τα σουρώνουμε και τα γλασάρουμε με λίγο φρέσκο ελαιόλαδο.

Σερβίρισμα

Τοποθετούμε την κρέμα φάβας στη βάση του πιάτου, προσθέτουμε τα σκιουφιχτά και καλύπτουμε με τον κιμά λεοντόψαρου.
Σερβίρουμε με κρίταμο, καπαρόφυλλα και καπαρόκουμπα.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, γλουτένη, σέλερι και θειώδη.

15. Τραγανοί γιακάδες λεοντόψαρου με αρωματικό ταραμά

Chef: Μιχάλης Χάσικος

Εστιατόρια: Hasika - Η Ελλάδα σε μπουκιές (Ρέθυμνο, Κρήτη), Yiayia (Σπέτσες), Τα Τάρταλα (Ρέθυμνο, Κρήτη), Μέδουσα (Πλακιάς, Κρήτη)

Μερίδες: 2 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 35 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

Για τους γιακάδες

- 4 γιακάδες λεοντόψαρου
- 500 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. αλεύρι
- 50 γρ. πάνκο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα πιπέρι

Για την ταραμοσαλάτα

- 50 γρ. ταραμάς
- 300 γρ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. λεμόνι
- 50 γρ. άνηθος
- 50 γρ. μαϊντανός
- 50 γρ. φρέσκο κρεμμύδι
- 1 πρέζα καυτερό μπούκοβο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για τους γιακάδες λεοντόψαρου: Τοποθετούμε τους καθαρισμένους γιακάδες λεοντόψαρου σε ένα μπολ. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμονιού και τους αφήνουμε να μαριναριστούν για περίπου 20 λεπτά.

2. Σε ξεχωριστό μπολ αναμειγνύουμε το αλεύρι με το panko.

3. Αλευρώνουμε και πανάρουμε καλά τους γιακάδες και στη συνέχεια τους τηγανίζουμε σε βαθύ λάδι στους 160 °C.

4. Μόλις είναι έτοιμοι, τους αφαιρούμε από το λάδι και τους τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί, ώστε να στραγγίξουν.

5. Για τον αρωματικό ταραμά: Τοποθετούμε όλα τα υλικά στο multi, εκτός από το ελαιόλαδο, και πολτοποιούμε μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιογενής πάστα.

6. Προσθέτουμε σταδιακά το ελαιόλαδο, συνεχίζοντας την πολτοποίηση μέχρι να σηκωθεί ο ταραμάς.

Σερβίρισμα

Σερβίρουμε μία κουταλιά αρωματικού ταραμά και τοποθετούμε δίπλα τους τραγανούς γιακάδες λεοντόψαρου. Ολοκληρώνουμε με φρέσκο ξύσμα λεμονιού.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι και γλουτένη.

16. Λεοντόψαρο με πιπεριές, πατάτες και τσιμιτσούρι

Chef: Γιάννης Λουκάκος

Εστιατόρια: Ψωμί & Αλάτι, Alio, Alio Pizzeria (Αθήνα)

Μερίδες: 2 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

Για το πιάτο

- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 60 γρ. κρεμμύδι, σε χοντρά καρέ
- 100 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, το άσπρο μέρος, σε λεπτές φέτες
- 10 γρ. τσίλι πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 10 γρ. οκόρδο, ψιλοκομμένο
- 5 γρ. πάπρικα καπνιστή
- 400 γρ. πατάτες, σε χοντρά καρέ
- 200 γρ. ντοματίνια, σε μικρά καρέ
- 120 γρ. πιπεριά κόκκινη ψητή, σε χοντρά καρέ
- 600 γρ. ζωμός ψαριού
- 400 γρ. λεοντόψαρο, φιλέτο
- 80 γρ. τσιμιτσούρι
- αλάτι

Για το τσιμιτσούρι (600 γρ.)

- 80 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, σε μεγάλα κομμάτια
- 25 γρ. πιπεριά τσίλι κόκκινη, καθαρισμένη
- 80 γρ. κρεμμύδι, σε μεγάλα κομμάτια
- 5 γρ. σκόρδο, καθαριμένο
- 40 γρ. μουστάρδα με κόκκους
- 60 γρ. κάπαρη
- 25 γρ. ξύδι λευκού κρασιού
- 5 γρ. αλάτι
- 250 γρ. ελαιόλαδο
- 80 γρ. μαϊντανός, τα φύλλα
- 6 γρ. ρίγανη φρέσκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το πιάτο

Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε μέσα το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το φρέσκο κρεμμύδι, αλατίζουμε και τα μαγειρεύουμε ανακατεύοντας μέχρι να ιδρώσουν για 2 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε την τσίλι πιπεριά, το σκόρδο και μαγειρεύουμε μέχρι να μυρίσει. Προσθέτουμε την πάπρικα και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τις πατάτες, τη ντομάτα και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά της ντομάτας. Αλατίζουμε, προσθέτουμε την ψητή πιπεριά και τον ζωμό, δυναμώνουμε τη φωτιά στο μέγιστο, και μόλις το φαγητό έρθει σε βρασμό χαμηλώνουμε τη φωτιά έτσι ώστε να σιγοβράζει.

Καλύπτουμε την κατσαρόλα με καπάκι και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες, χωρίς όμως να διαλύονται.

Αλατίζουμε καλά το λεοντόψαρο και από τις δύο πλευρές, τον προσθέτουμε στην κατσαρόλα, ραντίζουμε με λίγο έξτρα ελαιόλαδο, ξανά καλύπτουμε με καπάκι και μαγειρεύουμε μέχρι να είναι έτοιμο το ψάρι (περίπου 4 λεπτά ανάλογα με το πάχος του φιλέτου).

Δοκιμάζουμε, διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι αν χρειάζεται και σερβίρουμε με το τσιμιτσούρι.

Για το τσιμιτσούρι

Σε ένα πολυκοπτικό μηχάνημα προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμύδι, την πιπεριά, το ξερό κρεμμύδι, το σκόρδο, τη μουστάρδα, την κάπαρη, το ξύδι και το αλάτι. Αλέθουμε σε υψηλή ταχύτητα και προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο σταδιακά και με χαμηλή ροή. Σταματάμε το πολυκοπτικό, προσθέτουμε τον μισό μαϊντανό, τη ρίγανη, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και συνεχίζουμε να αλέθουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα. Προσθέτουμε και τον υπόλοιπο μαϊντανό και συνεχίζουμε να αλέθουμε μέχρι να ενσωματωθεί και αυτός. Σταματάμε το πολυκοπτικό, δοκιμάζουμε, διορθώνουμε τη γεύση με έξτρα αλάτι αν χρειάζεται και σερβίρουμε.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι και μουστάρδα.

17. Λεοντόψαρο σαγανάκι ταρτάρ

Chef: Νίκος Ρούσσος

Εστιατόρια: OPSO (Λονδίνο, Ην. Βασίλειο), Kima restaurant (Λονδίνο, Ην. Βασίλειο)

Μερίδες: 1 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 40 γρ. λεοντόψαρο φιλέτο, καθαρισμένο, κομμένο σε κύβους 1,5 εκ.
- 20 γρ. ελαιόλαδο, έξτρα παρθένο
- 1,5 γρ. αλάτι, ανθός
- 2 γρ. χυμός λεμόνι, σουρωμένος
- 0,5 γρ. ξύσμα λάιμ
- 40 γρ. τριφτή ντομάτα, σουρωμένη
- 5 γρ. ξύδι Sherry
- 10 γρ. φέτα σκληρή
- 1 γρ. μιζούνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το λεοντόψαρο με τα 10 γρ. ελαιόλαδο, 1 γρ. ανθό αλατιού, τον χυμό λεμόνι και το ξύσμα λάιμ.

2. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε την τριφτή ντομάτα με το ξύδι, 5 γρ. ελαιόλαδο και 0,5 γρ. ανθό αλατιού.

3. Σε ένα πιάτο στήνουμε κεντρικά το μείγμα της τριφτής ντομάτας και από πάνω τοποθετούμε ομοιόμορφα το μαριναριομένο ψάρι. Τρίβουμε 5 γρ. φέτα με το microplane πάνω από το ψάρι.

4. Γαρνίρουμε το ψάρι με τα φύλλα μιζούνας, τα ραντίζουμε με τα υπόλοιπα 5 γρ. ελαιόλαδο και τρίβουμε τα υπόλοιπα 5 γρ. φέτας.

Αλλεργιογόνα
Ψάρι, γάλα και θειώδη.

18. Ταρτάρ λεοντόψαρο με φραγκόσυκο, κάπαρη, gel Ασύρτικο, λάδι μάραθου & μπισκότο φάβας

Chef: Κωνσταντίνος Αγγελόπουλος
Εστιατόριο: The Caldera Restaurant (Σαντορίνη)
Μερίδες: 4-5 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

Για το λεοντόψαρο
- 500 γρ. λεοντόψαρο
- 50 γρ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 10 γρ. χυμός λεμονιού
- 10 γρ. χυμός λάιμ
- Ξύσμα από το λεμόνι και το λάιμ
- 30 γρ. λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 10 γρ. σχοινόπρασο
- 10 γρ. αλάτι
- 1 φρέσκο τσίλι, κομμένο καρέ
- 5 γρ. σόγια
- 10 γρ. mirin

Για το gel Ασύρτικο
- 250 γρ. Ασύρτικο
- 50 γρ. νερό
- 4 γρ. αγάρ

Για το φραγκόσυκο
- 300 γρ. σάρκα φραγκόσυκου
- 2 γρ. αλάτι
- Λίγο λεμόνι
- Λίγο ελαιόλαδο

Για το μπισκότο φάβας
- 200 γρ. αλεύρι φάβας
- 80 γρ. αλεύρι ρυζιού
- 150 γρ. αοπράδι
- 30 γρ. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόβουμε το ψάρι σε κύβους και το μαρινάρουμε με τα υπόλοιπα υλικά για 10 λεπτά πριν από το σερβίριομα.
2. Για το gel Λσύρτικο, βάζουμε οε ένα κατσαρολάκι το Ασύρτικο, το νερό και το αγάρ και τα φέρνουμε σε βρασμό.
3. Απλώνουμε το μείγμα σε ένα μικρό ταψί και το βάζουμε στο ψυγείο.
4. Όταν κρυώσει, το περνάμε από το μπλέντερ μέχρι να αποκτήσει λεία υφή.
5. Για το φραγκόουκο, βάζουμε τη σάρκα του φραγκόσυκου, το αλάτι, λίγο λεμόνι και λίγο ελαιόλαδο στο μπλέντερ.
6. Περνάμε το μείγμα από σίτα ώστε να απομακρυνθούν τα σπόρια.
7. Για το μπισκότο φάβας, ανακατεύουμε το αλεύρι φάβας, το αλεύρι ρυζιού, το αοπράδι και το ελαιόλαδο μέχρι να σχηματιστεί ένα ομοιογενές μείγμα.
8. Απλώνουμε το μείγμα οε λαδόκολλα ή επιφάνεια σιλικόνης σε λεπτό φύλλο.

9. Ψήνουμε στους 160 °C για 14 λεπτά.

Αλλεργιογόνα
Ψάρι, σόγια και αυγό.

19. Λεοντόψαρο τηγανητό με αγιολί δυόσμου από τον ζωμό του

Chef: Γρηγόρης Χέλμης
Εστιατόριο: Μεζέν (Βόλος)
Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

Για το τηγανητό λεοντόψαρο

- Φιλέτα από 1,5 κιλό λεοντόψαρα
- 300 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 100 γρ. νερό
- Ξύσμα από ½ λεμόνι
- 12 γρ. αλάτι
- 3 γρ. μαύρο πιπέρι, τριμμένο
- 4 γρ. φύλλα φρέσκου θυμαριού
- 10 γρ. καπνιστή πάπρικα
- 400 γρ. panko
- 25 γρ. ζάχαρη
- Ξύσμα από ½ λεμόνι

Για το αγιολί

- Κεφάλια και κόκαλα από 1,5 κιλό λεοντόψαρα
- 40 γρ. σκελίδες σκόρδου, βρασμένες μέχρι να μαλακώσουν
- 75 γρ. ελαιόλαδο
- 175 γρ. ηλιέλαιο
- 10 γρ. απλή μουστάρδα
- 10 γρ. χυμός λεμονιού
- 10 γρ. λευκό ξίδι
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 κ.γ. δυόσμος, ψιλοκομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόβουμε τα φιλέτα λεοντόψαρου σε sticks.
2. Σε μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι, το νερό, το ξύσμα λεμονιού και τα μπαχαρικά.
3. Ανακατεύουμε και μαρινάρουμε καλά τα sticks του λεοντόψαρου για 2 ώρες.
4. Βγάζουμε τα sticks από το γιαούρτι και τα καθαρίζουμε μέχρι να μείνει μικρή ποσότητα γιαουρτιού πάνω στα φιλέτα.
5. Ανακατεύουμε το panko με το ξύομα λεμονιού και τη ζάχαρη και πανάρουμε τα sticks λεοντόψαρου.
6. Για το αγιολί με δυόσμο, ξεπλένουμε καλά τα κόκαλα με κρύο νερό, ώστε να απομακρύνουμε τυχόν αίματα και ακαθαροίες.
7. Ζυγίζουμε τα κόκαλα, τα βάζουμε οε κατσαρόλα και προσθέτουμε νερό σε ποοότητα ίση με 1,5 φορά το βάρος τους.
8. Θερμαίνουμε ήπια, μετρώντας τη θερμοκρασία με θερμόμετρο, μέχρι τους 80 °C και διατηρούμε σε αυτή τη θερμοκρασία για 45 λεπτά.
9. Σουρώνουμε και βράζουμε ήπια τον ζωμό μέχρι να μείνουν 150 ml. Τον κρυώνουμε σε διπλό μπολ με πάγο και νερό και, μόλις κρυώσει, τον τοποθετούμε για 15 λεπτά στην κατάψυξη.
10. Μόλις ζελατινοποιηθεί, τον βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με τη μουστάρδα και τα σκόρδα.
11. Ανακατεύουμε τα δύο λάδια.
12. Χτυπάμε σε υψηλή ταχύτητα, ρίχνοντας σιγά-σιγά τα λάδια, μέχρι να αποκτήσουμε υφή ελαφριάς μαγιονέζας. Αραιώνουμε με τον χυμό λεμονιού και το ξίδι και ρυθμίζουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.
13. Προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο δυόομο.
14. Τηγανίζουμε τα sticks λεοντόψαρου σε ηλιέλαιο.

Σερβίρισμα

Σερβίρουμε τα τηγανητά sticks λεοντόψαρου με το αγιολί δυόσμου και ¼ λάιμ.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, γάλα, γλουτένη και μουστάρδα.

20. Λεοντόψαρο σε ξινόχοντρο

Chef: Στέφανος Μιχάλης
Εστιατόριο: Αστραχάν (Ανάφη)
Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. φιλέτο λεοντόψαρου, καθαρισμένο
- 220 γρ. ξινόχοντρο
- 1 λευκό κρεμμύδι
- 2 οκελίδες σκόρδο
- 2 κ.γ. θυμάρι
- 1 κ.γ. θρούμπι
- 250 γρ. τριμμένη και ελαφρώς αλατιομένη ντομάτα
- 100 ml λευκό κρασί
- 800-900 ml ψαρόζουμο
- 8-10 ντοματίνια
- 1 καρότο
- 2 φρέοκα κρεμμυδάκια
- Φρέοκος βασιλικός
- 1 λεμόνι
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 100-120 γρ. προζυμένιο ψωμί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόβουμε το λεοντόψαρο σε μπουκιές και το αφήνουμε για 20-30 λεπτά με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και ξύσμα λεμονιού.
2. Φρυγανίζουμε το προζυμένιο ψωμί και το τρίβουμε χοντρά. Κρατάμε τη φρυγανιά στην άκρη.
3. Σε φαρδιά κατσαρόλα οστάρουμε με ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο, το θυμάρι και το θρούμπι.
4. Σβήνουμε με το κρασί.
5. Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα και το ψαρόζουμο.
6. Ρίχνουμε τον ξινόχοντρο και μαγειρεύουμε ανακατεύοντας μέχρι να χυλώσει. Κρατάμε λίγο ψαρόζουμο στην άκρη και το προσθέτουμε αν χρειάζεται.
7. Θέλουμε τον ξινόχοντρο ανάμεσα σε πηχτή σούπα και αραιό ριζότο - να είναι χυλωμένος αλλά αρκετά ρευστός.
8. Όταν είναι σχεδόν έτοιμος, προσθέτουμε τις μπουκιές του λεοντόψαρου και μαγειρεύουμε για περίπου 4-5 λεπτά.
9. Στο τέλος προσθέτουμε τα ντοματίνια, το καρότο κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες, το φρέσκο κρεμμυδάκι και λίγο φρέσκο βαοιλικό.
10. Διορθώνουμε με αλάτι, πιπέρι και λίγο λαδολέμονο.

Σερβίρισμα
Βάζουμε τον ξινόχοντρο με τις μπουκιές του λεοντόψαρου σε βαθύ πιάτο.
Τελειώνουμε με λίγο λαδολέμονο, λίγη φρέοκια τριμμένη ντομάτα, φρέσκο βασιλικό, πιπέρι, λίγη τριμμένη φρυγανιά προζυμένιου ψωμιού και λίγες σταγόνες καλό ελαιόλαδο.
Στόχος είναι το λεοντόψαρο να παραμείνει ζουμερό, ο ξινόχοντρος χυλωμένος, με φρεσκάδα από τα ωμά αρωματικά και την ντομάτα και τραγανότητα από το προζυμένιο ψωμί.

Αλλεργιογόνα
Ψάρι, γλουτένη και θειώδη (λευκό κρασί).

21. Λεοντόψαρο μπουρδέτο

Chef: Έκτορας Μποτρίνη
Εστιατόριο: Botrini's Restaurant (Αθήνα)
Μερίδες: 6 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1,5 κιλό λεοντόψαρο, καθαρισμένο
- 2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 80 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1⅓ κ.σ. γλυκό κόκκινο πιπέρι
- ½ κ.σ. καυτερό κόκκινο πιπέρι ή κατά γεύση
- Χυμός από ½ λεμόνι, προαιρετικά
- Αλάτι, όσο χρειάζεται
- Νερό, όσο χρειάζεται

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζουμε προσεκτικά το λεοντόψαρο, αφαιρώντας τα αγκάθια με ασφαλή χειρισμό πριν από το μαγείρεμα. Κόβουμε το ψάρι σε μεγάλες μερίδες, ώστε να διατηρήσει τη δομή του στην κατσαρόλα.

2. Σε φαρδιά, χαμηλή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα αφήνουμε να μαλακώσουν χωρίς να πάρουν έντονο χρώμα.

3. Προσθέτουμε το γλυκό και το καυτερό κόκκινο πιπέρι. Τα περνάμε πολύ σύντομα στο λάδι, μόνο μέχρι να αρωματιστεί και να πάρει βαθύ κόκκινο χρώμα. Δεν αφήνουμε την πάπρικα να καεί, γιατί θα πικρίσει.

4. Τοποθετούμε το λεοντόψαρο στην κατσαρόλα, αλατίζουμε και προσθέτουμε μικρή ποσότητα νερού. Σιγομαγειρεύουμε με ήπιο βρασμό, συμπληρώνοντας νερό μόνο όταν χρειάζεται. Δεν ανακατεύουμε με κουτάλα κουνάμε την κατσαρόλα κυκλικά, ώστε να μη διαλυθεί το ψάρι.

5. Μόλις το ψάρι φτάσει στο σωστό σημείο, το αποσύρουμε εφόσον χρειάζεται και αφήνουμε τη σάλτσα να συμπυκνωθεί.
Προαιρετικά, τελειώνουμε με λίγο χυμό λεμονιού.
Η τελική σάλτσα πρέπει να είναι πυκνή, γυαλιστερή και πιπεράτη, με εμφανή παρουσία του ελαιολάδου και όχι νερουλή.

Σερβίρισμα
Σερβίρουμε το λεοντόψαρο με την πυκνή, πικάντικη σαλτσα του. Στόχος είναι το ψάρι να παραμείνει ζουμερό και ακέραιο και η σάλτσα να έχει συμπυκνωμένη γεύση ψαριού, κόκκινου πιπεριού και ελαιολάδου.

Αλλεργιογόνα
Ψάρι.

22. Γιαπράκια-μπουκίτσες σε λαχανόφυλλο με λεοντόψαρο και ζεστό αφρό (espuma) beurre noisette αυγολέμονο

Chefs: Αλέξανδρος Μακρόπουλος & Μαρία Σύλλα

Εστιατόριο: Γαστροταβέρνα Ρίζες (Σαντορίνη)

2 μερίδες (περίπου 10-12 ντολμάδες) | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 1,5 ώρα

ΥΛΙΚΑ

Για τους ντολμάδες

- 10-12 μεγάλα φύλλα κινέζικου λάχανου (napa cabbage)
- 200 γρ. φιλέτο λεοντόψαρου, ψιλοκομμένο με το μαχαίρι (σαν χοντρός κιμάς)
- 60 γρ. ρύζι Καρολίνα ή νυχάκι
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Ξύσμα από 1 λάιμ
- Αλάτι
- Λευκό πιπέρι
- 300-400 ml ζωμό ψαριού ή λαχανικών, ζεστό

Για το σιφόν αυγολέμονο (Espuma):

- 2 κρόκοι αυγών
- 1 ασπράδι αυγού
- Χυμός από 1½-2 λεμόνια
- 150 ml από τον ζωμό που θα μείνει στην κατσαρόλα μετά το μαγείρεμα
- ½ κ.κ. κορν φλάουρ, προαιρετικά, για σταθεροποίηση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για την προετοιμασία των φύλλων: Κόβουμε το σκληρό κάτω μέρος από το κινέζικο λάχανο και αφαιρούμε προσεκτικά τα μεγάλα εξωτερικά φύλλα.
2. Με ένα μαχαιράκι λεπταίνουμε το κεντρικό σκληρό νεύρο στη βάση κάθε φύλλου, ώστε να τυλίγεται εύκολα.
3. Βυθίζουμε τα φύλλα σε μπολ με βραστό νερό για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να γίνουν εύκαμπτα. Τα μεταφέρουμε αμέσως σε μπολ με παγωμένο νερό, ώστε να διατηρήσουν το χρώμα τους, και τα στραγγίζουμε σε πετσέτα.
4. Για τη γέμιση: Σε ένα βαθύ μπολ βάζουμε το ψιλοκομμένο λεοντόψαρο, το ξεπλυμένο ρύζι, το ξερό και το φρέσκο κρεμμυδάκι, τον άνηθο, τον δυόσμο, το ξύσμα λάιμ, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
5. Ανακατεύουμε καλά το μείγμα με τα χέρια. Επειδή το ψάρι είναι ντελικάτο, δεν το παραζυμώνουμε, ώστε να διατηρήσει την υφή του.
6. Για το τύλιγμα και το μαγείρεμα: Ανοίγουμε ένα φύλλο λάχανου σε ξύλο κοπής και τοποθετούμε 1 γεμάτη κουταλιά της σούπας γέμιση κοντά στη βάση του φύλλου.
7. Κλείνουμε τα πλαϊνά προς τα μέσα και τυλίγουμε σε ρολό, όχι υπερβολικά σφιχτά, καθώς το ρύζι θα διογκωθεί κατά το μαγείρεμα.
8. Στον πάτο μιας μικρής κατσαρόλας στρώνουμε 1-2 σκισμένα ή μικρά φύλλα λάχανου. Τοποθετούμε τους ντολμάδες τον έναν δίπλα στον άλλον, με την ένωση προς τα κάτω.
9. Περιχύνουμε με λίγο επιπλέον ελαιόλαδο και προσθέτουμε τον ζεστό ζωμό ψαριού μέχρι να μισοσκεπάσει τους ντολμάδες.
10. Τοποθετούμε ένα πιάτο ανάποδα πάνω από τους ντολμάδες, ώστε να μην ξετυλιχτούν.
11. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, φέρνουμε σε βρασμό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για 25-30 λεπτά.
12. Για το σιφόν αυγολέμονο: Μόλις γίνουν οι ντολμάδες, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σουρώνουμε προσεκτικά 150 ml από τον ζωμό της.
13. Σε ένα κατσαρολάκι χτυπάμε τους κρόκους το ασπράδι, τον χυμό λεμονιού και το κορν φλάουρ.
14. Προσθέτουμε σταδιακά τον ζεστό ζωμό, ανακατεύοντας συνεχώς, όπως στο κλασικό αυγολέμονο.
15. Τοποθετούμε το κατσαρολάκι σε πολύ χαμηλή φωτιά ή σε μπεν μαρί και ανακατεύουμε συνεχώς με σύρμα, μέχρι το μείγμα να αρχίσει να πήζει ελαφρώς και να φτάσει περίπου στους 70 °C. Δεν το αφήνουμε να βράσει, ώστε να μην κόψει το αυγό.
16. Περνάμε το μείγμα από ψιλή σήτα, ώστε να μην υπάρχουν κομμάτια, και το αδειάζουμε στο σιφόν.
17. Βιδώνουμε το σιφόν, το φορτίζουμε με μία αμπούλα N_2O, ανακινούμε έντονα 10-15 φορές και το διατηρούμε σε ζεστό περιβάλλον, π.χ. μέσα σε μπολ με ζεστό νερό, μέχρι το σερβίρισμα.

Σερβίρισμα

Τοποθετούμε τα γιαπράκια-μπουκίτσες στο κέντρο του πιάτου και καλύπτουμε με τον ζεστό, αέρινο αφρό beurre noisette αυγολέμονο απευθείας από το σιφόν. Γαρνίρουμε με λάδι άνηθου.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, σόγια, αυγό, σέλινο και θειώδη (λευκό κρασί).

23. Καρπάτσιο λεοντόψαρου με μαύρο ταραμά και αυγοτάραχο

Chef: Παναγιώτης Λαμπράκης
Εστιατόριο: Pelagos Sea Side Restaurant (Ιεράπετρα, Κρήτη)
Μερίδες: 4 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

Για το καρπάτσιο

- 2 φιλέτα λεοντόψαρου (περίπου 600 γρ.)
- 200 γρ. ντοματίνια
- 30 γρ. αυγοτάραχο
- ½ μέτριο κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 30 γρ. κάπαρη
- Χυμός και ξύσμα από 2 λεμόνια
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για τον μαύρο ταραμά

- 100 γρ. ταραμά
- 4 φέτες ψωμί του τοστ, μουλιασμένες
- 30 γρ. λευκό κρεμμύδι
- Χυμός από 1 λεμόνι
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 600 γρ. ηλιέλαιο
- 25 γρ. μελάνι σουπιάς

Για την πίκλα κρεμμυδιού

- 100 ml ξίδι
- 50 γρ. ζάχαρη
- 50 ml νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για το λεοντόψαρο: Καθαρίζουμε σχολαστικά το λεοντόψαρο, αφαιρώντας προσεκτικά όλα τα αγκάθια.
2. Για την πίκλα κρεμμυδιού: Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το ξίδι, τη ζάχαρη και το νερό και τα φέρνουμε σε βρασμό. Περιχύνουμε με το ζεστό μείγμα το ψιλοκομμένο κόκκινο κρεμμύδι.
3. Για τον μαύρο ταραμά: Στον κάδο του μπλέντερ προσθέτουμε τον ταραμά, τον χυμό λεμονιού, τις μουλιασμένες φέτες ψωμιού και το λευκό κρεμμύδι και χτυπάμε καλά.
4. Προσθέτουμε σταδιακά το ελαιόλαδο και το ηλιέλαιο, συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
5. Στο τέλος, προσθέτουμε το μελάνι σουπιάς και τοποθετούμε τον μαύρο ταραμά στο ψυγείο για 30 λεπτά.

Σερβίρισμα

Κόβουμε το λεοντόψαρο σε πολύ λεπτές φέτες, σαν καρπάτσιο, και τις απλώνουμε στο πιάτο. Προσθέτουμε τα ντοματίνια κομμένα σε ροδέλες, την πίκλα κρεμμυδιού και την κάπαρη. Αρτύζουμε με λαδολέμονο, αλάτι και πιπέρι. Ολοκληρώνουμε με κουταλιές από τον μαύρο ταραμά και τρίβουμε το αυγοτάραχο στον χοντρό τρίφτη πάνω από το πιάτο.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι, γλουτένη και μαλάκια (μελάνι σουπιάς).

24. Μαριναρισμένο λεοντόψαρο με κατσούνι, ζωμό αγγουριού, κρίταμο, κάπαρη και μοσχολέμονο

Chef: Κυριακή Φωτοπούλου
Εστιατόριο: Κτήμα Σιγάλα (Σαντορίνη)
Μερίδες: 2 | Συνολικός χρόνος παρασκευής: 40λεπτά

ΥΛΙΚΑ

Για το λεοντόψαρο

- 200 γρ. λεοντόψαρο, κομμένο σε μικρούς κύβους

Για τον ζωμό αγγουριού

- 40 γρ. ξίδι αγγουριού
- 60 γρ. χυμός πορτοκαλιού
- 50 γρ. αγγούρι χωρίς τη φλούδα
- 2 γρ. τσίλι
- 2 γρ. τζίντζερ
- 1 στικ λεμονόχορτο
- 15 γρ. αλμύρα
- 2 γρ. αλάτι
- 0,5 γρ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 15 γρ. κρίταμο
- 50 γρ. κατσούνι, ψιλοκομμένο
- 10 γρ. κάπαρη
- 1 γρ. ανθός αλατιού
- Ξύσμα από 1 μοσχολέμονο (λάιμ)
- 10 γρ. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για το λεοντόψαρο: Καθαρίζουμε με προσεκτικές κινήσεις το λεοντόψαρο και το φιλετάρουμε. Αφαιρούμε τα κόκαλα και το δέρμα και κόβουμε το ψάρι σε μικρούς κύβους.
2. Για τον ζωμό αγγουριού: Τοποθετούμε όλα τα υλικά στο Thermomix και τα πολτοποιούμε. Στη συνέχεια, περνάμε το μείγμα από λεπτή σίτα.
3. Μαρινάρουμε το λεοντόψαρο στον ζωμό αγγουριού για 6 λεπτά.

Σερβίρισμα

Τοποθετούμε το μαριναρισμένο λεοντόψαρο σε βαθύ σκεύος μαζί με τον ζωμό της μαρινάδας. Προσθέτουμε το κρίταμο, το ψιλοκομμένο κατσούνι, την κάπαρη, τον ανθό αλατιού, το ξύσμα μοσχολέμονου και το ελαιόλαδο. Το πιάτο σερβίρεται κρύο.

Για να διατηρηθεί η σωστή θερμοκρασία κατά το σερβίρισμα, μπορούμε να τοποθετήσουμε το σκεύος στην κατάψυξη για 15 λεπτά πριν από το στήσιμο του πιάτου.

Αλλεργιογόνα

Ψάρι.

Funded by
the European Union

Η παρούσα έρευνα υποστηρίχθηκε από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας της Πράξης "Horizon Europe" της Ευρωπαϊκής Ένωσης (HORIZON-CL6-2024-BIODIV-01), με αριθμό συμβολαίου 101181413 « GuardIAS-Guarding European Waters from IAS

GuardIAS
GUARDING EUROPEAN WATERS
FROM INVASIVE ALIEN SPECIES