

Συνταγές >> Food and the City

Πέρκα φρικασέ με βλίτα τσιγαριαστά

FOOD AND THE CITY

Υλικά (για 6 άτομα):

1 κιλό πέρκα (2 φιλέτα περίπου)

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

2 πράσα

5 φρέσκα κρεμμυδάκια

1 μαραθόριζα (φινόκιο)

5-6 μικρά καρότα

1 κιλό βλίτα καθαρισμένα

½ φλιτζάνι νερό

αλάτι, πιπέρι

Για το αβγολέμονο:

χυμό από 1 λεμόνι

χυμό από 1 νεράντζι

1 αβγό

Για το σερβίρισμα:

½ μπαστούνι αβγοτάραχο (προαιρετικά)

Λίγο φρέσκο θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και ρίχνουμε μέσα να σοταριστούν ψιλοκομμένα το ξερό κρεμμύδι, τα πράσα και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και τα αφήνουμε να μαραθούν και να βράσουν. Κόβουμε τη μαραθόριζα και τη ρίχνουμε και αυτή στην κατσαρόλα. Συνεχίζουμε, κόβοντας τα καροτάκια σε ροδέλες. Τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα και, στη συνέχεια, προσθέτουμε και τα βλίτα να μαραθούν, βάζοντας λίγο νεράκι. Κόβουμε τη φιλεταρισμένη πέρκα σε χονδρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε λίγο αλάτι και πιπέρι ακόμα. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει για 20 λεπτά περίπου. Για το αβγολέμονο: Στύβουμε το λεμόνι και το νεράντζι. Χωρίζουμε το ασπράδι από τον κρόκο του αβγού. Ανακατεύουμε τον κρόκο με το χυμό από το λεμόνι και το νεράντζι. Χτυπάμε το ασπράδι με ένα σύρμα να γίνει μαρέγκα. Χτυπάμε τα δύο μίγματα μαζί, προσθέτοντας και λίγο ζεστό ζωμό από το φαγητό. Όταν γίνουν όλα μαζί ένα μίγμα, αβγοκόβουμε προσθέτοντάς το στο φαγητό και κουνώντας την κατσαρόλα με τα δύο μας χέρια ώστε να πάει το μίγμα μας παντού. Τέλος, καθαρίζουμε το μισό μπαστούνι αβγοτάραχο από το κερί και το κόβουμε σε μικρές φέτες. Σερβίρουμε το φαγητό, βάζοντας τις φέτες αβγοτάραχου πάνω σε κάθε κομμάτι πέρκας και τρίβοντας το φρέσκο θυμάρι από πάνω.

<http://www.megatv.com/cook/default.asp?catid=35107&subid=2&pubid=22946759>