

Μπακαλιάρος Σκορδαλιά

25η Μαρτίου δίχως μπακαλιάρo-σκορδαλιά δε γίνεται. Έχετε βαρεθεί τον κλασικό μπακαλιάρo; Μήπως θέλετε κάτι πιο ελαφρύ και δημιουργικό που να είναι συγχρόνως νόστιμο και απλό στην παρασκευή; Κάτι που δεν έχει τηγάνισμα. Σας παραθέτω τη συνταγή που ετοίμασα σήμερα το πρωί ζωντάνα στην τηλεόραση. Μία “έξυπνη” συνταγή. Μπακαλιάρος με corn flakes και σκορδαλιά αγγινάρας.



Το πανάρισμα με κορν φλεκς προέκυψε σαν ιδέα όταν ήμουν φοιτητής, καθώς ένα απόγευμα το μόνο που βρήκα στο ντουλάπι για να «ντύσω» τον μπακαλιάρo ήταν δημητριακά πρωινού. Δοκίμασα και από τότε το καθιέρωσα σε ψάρι και κοτόπουλο. Όσο για τη σκορδαλιά? Στα νησιά την κάνουν με πατάτα, στα Βόρεια με καρύδι και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας με πατάτα. Στα Ίρια όμως της Πελοποννήσου που καλλιεργούν το 80% της ελληνικής κατανάλωσης Αγκινάρας, φτιάχνουν σκορδαλιά με αγκινάρα! Για μένα που τρελαίνομαι για αυτό το υπέροχο λαχανικό-λουλούδι η σκορδαλιά αγκινάρας είναι πειρασμός. Αλλάξα όμως κάπως τη συνταγή για να είναι πιο απλή και υγιεινή.

Μπακαλιάρος με cornflakes

6 κομμάτια μπακαλιάρo φιλέτα (ξεπαγωμένα-ξαλμυρισμένα)
1 μεγάλο μπολ κορνφλεκς (σκέτα χωρίς ζάχαρη)
Λίγο ΕΠΕ (Έξτρα Παρθαίνο Ελαιόλαδο)
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Βάζεις τα κορν φλεκς στο μπλέντερ και τα θρυμματίζεις με λίγο πιπέρι. Αλείφεις κάθε κομμάτι ψάρι με λίγο ελαιόλαδο και στη συνέχεια τον πανάρεις στα θρυμματισμένα κορν φλεκς. Τοποθετείς τα παναρισμένα φιλέτα ψαριού σε ταψάκι με λαδόκολλα και τα ψήνεις στο φούρνο για 25 λεπτά στους 190 βαθμούς.

Σκορδαλιά Αγγινάρας

8 κούπες/καρδιές αγκινάρας
5 σκελίδες σκόρδο
2 πατάτες
1 λεμόνι
ΕΠΕ (Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο)
1 κουτ. γλυκού αποξηραμένο θυμάρι

Καθαρίζεις και κόβεις τις πατάτες σε μικρά κομμάτια. Κόβεις τις καρδιές αγκινάρας στα 4. Βάζεις πατάτες, αγκινάρες και σκόρδο σε κατσαρόλα ή βαθύ τηγάνι. Προσθέτεις λίγο νερό και σιγοβράζεις για περίπου 20 λεπτά με σκεπασμένο καπάκι. Όταν βράσουν και μαλακώσουν οι αγκινάρες και οι πατάτες, στραγγίζεις το περιεχόμενο της κατσαρόλας. Στη συνέχεια πολτοποιείς όλα τα βρασμένα

λαχανικά στο μούλι ή με μύλο χειρός. Προσθέτεις 1 ωμή σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά) ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, θυμάρι και πιπέρι. Χτυπάς και αν χρειαστεί προσθέτεις λίγο ζεστό νερό.