



PERCEPTION
CONSULTING
COMMUNICATION

Αρακάς λαδερός με σολομό φιλέτο

Υλικά για 4 άτομα

- 1 κιλό αρακά
- 50 +120 γραμ. ελαιόλαδο
- 400 γραμ. ντομάτα κονκασέ
- 8 φρέσκα κρεμμυδάκια (200) γραμ. ψιλοκομμένα - μόνο το άσπρο μέρος
- 2 μέτρια καρότα (170 γραμ.) κομμένα σε μικρά κυβάκια
- 3 μέτριες πατάτες (230 γραμ.) κομμένες σε κυβάκια
- 3 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο άνθητο λίγα φύλλα άνθητου για στόλισμα
- 300 γραμ. ζωμό λαχανικών
- 2 κουτ. τις σούπας ντομάτα πελτέ
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 2 κ.τ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.τ.γ. πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε τα 50 γραμ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια με το σκόρδο για 2 λεπτά, προσθέτουμε τις πατάτες, τα καρότα και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά ακόμα. Ρίχνουμε το ζωμό με τον πελτέ και τον γλυκάνισο ανακατεύουμε, μαγειρεύουμε για 6 λεπτά να μαλακώσουν οι πατάτες με τα καρότα και να εξατμιστούν λίγο τα υγρά. Προσθέτουμε τον αρακά και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά, ρίχνουμε την ντομάτα κονκασέ, το αλάτι, το πιπέρι μαγειρεύουμε για 3 λεπτά ακόμα και προσθέτουμε τον άνθητο και το ελαιόλαδο. Κλείνουμε με το καπάκι και αποσύρουμε το φαγητό από τη φωτιά να ενωθούν τα αρώματα.

Υλικά για τον σολομό

- 500 γραμ. σολομό φιλέτο στον οποίο αφαιρούμε το δέρμα και τα μεσαία κόκκαλα και κόβουμε το φιλέτο σε φέτες
- 100 γραμ. ζωμό
- 30 γραμ. ελαιόλαδο
- 1 κ.τ.γ. ξύσμα λεμόνι
- 1 κ.τ.γ. αλάτι
- 1 αστεροειδή γλυκάνισο
- 1 κ.τ.σ. άνθητο

Εκτέλεση

Σε ένα μικρό ταψί βάζουμε όλα τα υλικά και τον σολομό. Ανακατεύουμε καλά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 12 λεπτά. Σερβίρουμε με αρακά το πιάτο και από πάνω ένα φιλέτο σολομό. Στολίζουμε με λίγο άνθητο.



PERCEPTION
CONSULTING
COMMUNICATION

Ριζότο σφυρίδα με μάνγκο

Υλικά για τη βάση του ριζότο

- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. ρύζι αρμποριο
- 120 γρ. ζωμό λαχανικών
- 1 κλωναράκι θυμάρι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 50 γρ. κρασί λευκό ξηρό
- 40 γρ. κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί. Μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε. Μόλις μαλακώσει προσθέτουμε το ρύζι και σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε το θυμάρι, το σκόρδο και το ζωμό λαχανικών. Το αφήνουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πιει όλα τα υγρά του. Το αφαιρούμε και το απλώνουμε σε ένα ταψί για να κρυώσει.

Υλικά για την εκτέλεση του ριζότο

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| ► 10 γρ. ελαιόλαδο | ► 1/2 κ.τ.γ. μαντζουράνα | ► 20 γρ. βούτυρο |
| ► 50 γρ. μάνγκο κομμένο σε μικρό καρέ | ► 1 κ.τ.γ. ξύσμα lime | ► 20 γρ. παρμεζάνα τριμμένη |
| ► 10 γρ. κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο | ► 1 κ.τ.γ. αλάτι | ► 100 γρ. ντεμιγκλάς |
| ► 30 γρ. καρέ ντομάτα | ► 1/3 κ.τ.γ. πιπέρι | ► 130 γρ. ζωμό λαχανικών |

Εκτέλεση

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί. Μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμύδι, τη καρέ ντομάτας και το ρύζι. Σοτάρουμε ελαφρώς και στη συνέχεια προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών και τη ντεμιγκλάς.

Το αφήνουμε να βράσει μέχρι να τραβήξει τα υγρά του σε χαμηλή φωτιά. Λίγο πριν τραβήξει όλα τα υγρά του το αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μάνγκο, τη μαντζουράνα, το ξύσμα, το αλάτι, το πιπέρι, τη παρμεζάνα και το βούτυρο. Ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να χυλώσει το ρύζι και να ενωθούν όλα τα υλικά μαζί.

Υλικά για το ψάρι

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| ► 100 γρ. σφυρίδα σε 2 φέτες κομμένη | ► 1 κ.τ.γ. ξύσμα lime | ► 1 κ.τ.γ. Αλάτι |
| ► 40 γρ. ντομάτα σάλτσα | ► 1 κ.τ.γ. θυμάρι φρέσκο | ► 1/2 κ.τ.γ. πιπέρι |
| ► 1/2 κ.τ.γ. Εστραγκόν | ► 20 γρ. ελαιόλαδο | ► 70 γρ. ντεμιγκλάς |

Εκτέλεση

Παίρνουμε τις 2 φέτες ψάρι και τις τοποθετούμε σε ένα σκεύος.

Τις λαδώνουμε ελαφρά και τις αλατοπιπερώνουμε.

Σε ένα ραβδωτό αντικολλητικό τηγάνι τις τοποθετούμε πάνω και τις δίνουμε σχήμα και από τις 2 πλευρές.

Σε ένα άλλο τηγάνι βάζουμε τη ντεμιγκλάς, τη σάλτσα ντομάτας, το ξύσμα, το θυμάρι, το εστραγκόν και το ελαιόλαδο. Μόλις βράσει προσθέτουμε τις φέτες και τις ψήνουμε για ένα λεπτό και από τις δυο μεριές. Τις αφαιρούμε από το τηγάνι και αφήνουμε τα υγρά τους να κατέβουν μέχρι να γίνει μια συμπαγής σάλτσα.

Σερβίρουμε σε ένα πιάτο το ριζότο και από πάνω τις 2 φέτες ψάρι. Περιχύνουμε με λίγη σάλτσα.