



GIORGOSTSOULIS

GIORGOSTSOULIS.COM

Γερμανός μπουρδέτο

Πεντανόστιμο | υγιεινό | εύκολο στο μαγείρεμα



Προετοιμασία: 15 λεπτά
Εκτέλεση: 50 λεπτά
Μερίδες: 4-6
Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη

Υλικά:

- 1 κιλό Γερμανός, καθαρισμένος
- 2 κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. πελτές ντομάτας
- 1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
- 1 κ.γ. ρίγανη ξερή
- 1 κ.γ. βασιλικός ξερός
- 1 κ.γ. μαντζουράνα ξερή
- 2 στικ κανέλας
- 1 κόκκο μπαχάρι
- 2 κ.γ. πάπρικα καπνιστή
- 1 φύλλο δάφνης
- 20 ml ξύδι βαλσάμικο
- 100 ml κόκκινο κρασί
- 3 φρέσκιες ντομάτες, τριμμένες
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για τη σαλάτα

- Ντοματίνια, κομμένα στη μέση, οριζοντίως
- Φύλλα βασιλικού
- Ξινοτύρι
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση:

1. Τοποθετούμε μία βαθιά κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε, μέχρι να καραμελώσουν.
2. Προσθέτουμε τον πελτέ, το σκόρδο, τη ρίγανη, το βασιλικό, τη μαντζουράνα, την κανέλα, το μπαχάρι, την πάπρικα και το φύλλο δάφνης. Ανακατεύουμε και σοτάρουμε για 1 λεπτό.
3. Προσθέτουμε το ξύδι βαλσάμικο, μαγειρεύουμε λίγο, σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε το αλκοόλ να εξατμιστεί.
4. Προσθέτουμε τη φρέσκια ντομάτα, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε με κλειστό καπάκι για περίπου 30-35 λεπτά.
5. Τα τελευταία 15 λεπτά προσθέτουμε το ψάρι και σιγοβράζουμε, μέχρι να δέσει η σάλτσα.
6. Σερβίρουμε τον Γερμανό μπουρδέτο με τη σαλάτα.

#TsouloTips: 1. Μπορούμε να κάνουμε το μπουρδέτο όσο καυτερό επιθυμούμε.
2. Προσέχουμε να μην αφήσουμε πολλή ώρα το ψάρι στην κατσαρόλα και παραβράσει.

Η συνταγή που κρατάτε στα χέρια σας έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο του προγράμματος 4ALIEN με στόχο την πρόληψη και τον έλεγχο εξάπλωσης των τεσσάρων ξενικών ειδών που έχουν εντοπιστεί στις ελληνικές θάλασσες. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.4alien.gr

Συντονιστής προγράμματος:



Εταίροι:



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στο πλαίσιο του Ε.Π. Αλιείας και Θάλασσας 2014-2020

