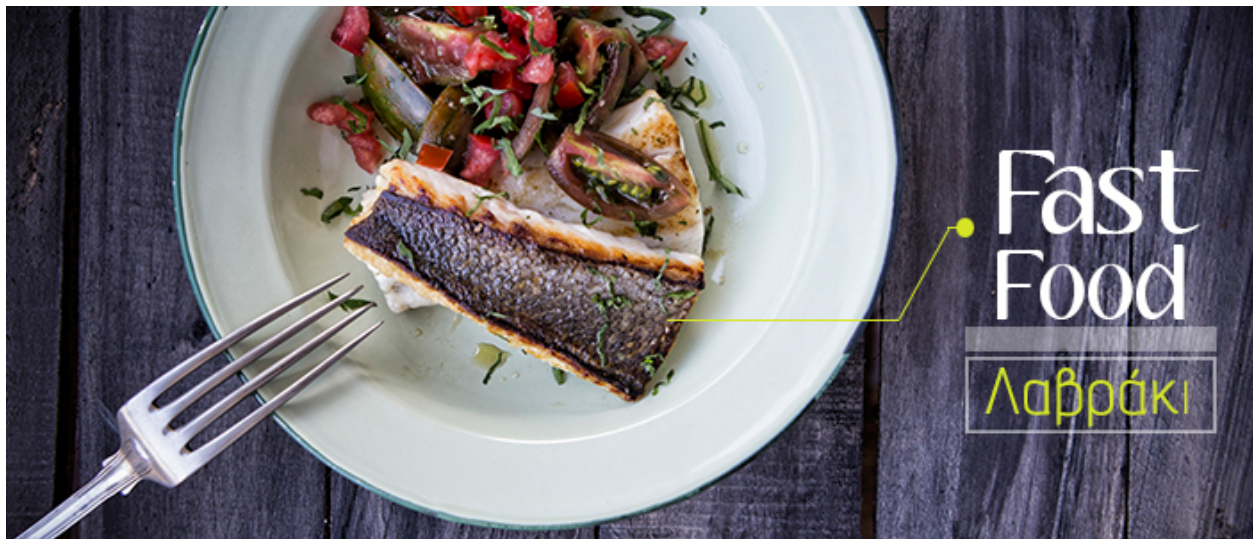




Λαβράκι με ντοματίνια

Μερίδες: 2, Χρόνος Προετοιμασίας: 5', Χρόνος Μαγειρέματος: 5'

Υλικά

- 2 φιλέτα από Λαβράκι με το δέρμα (περίπου 170-200 γρ. το καθένα)
- 20 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 1/4 ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο (μόνο τα φύλλα)
- 1 πιπεριά chili, ψιλοκομμένη
- Χυμό από 1 lime ή λεμόνι
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Αφαιρούμε με ένα τσιμπιδάκι, τυχόν κόκκαλα από τα 2 φιλέτα και τα ξεπλένουμε καλά, με κρύο νερό. Στη συνέχεια, τα τοποθετούμε σε χαρτί κουζίνας και τα στεγνώνουμε καλά.
2. Ξεπλένουμε τα ντοματίνια και τα κόβουμε στη μέση.
3. Σε ένα multi, τοποθετούμε το σκόρδο, το χυμό από το lime, 1 κ.σ. ελαιόλαδο και μία πρέζα αλάτι.
4. Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε τα ντοματίνια με τη μαρινάδα και τα τοποθετούμε στο ψυγείο.
5. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, το οποίο έχει κάψει καλά σε δυνατή φωτιά, προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και τοποθετούμε τα φιλέτα από το λαυράκι, με το δέρμα προς τα κάτω. Αλατίζουμε και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά, ή μέχρι το δέρμα, να γίνει τραγανό. Στη συνέχεια, τα γυρίζουμε ανάποδα, αλατίζουμε και τα μαγειρεύουμε για άλλα 2 λεπτά.

6. Προσθέτουμε στα ντοματίνια τον κόλιανδρο, την πιπεριά chili και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
7. Σερβίρουμε το φιλέτο με τα ντοματίνια στο πλάι.

Notes

- Σε αυτή τη συνταγή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ότι μυρωδικό θέλουμε, όπως εστραγκόν, τα φύλλα από το celery, φρέσκια μαντζουράνα, φρέσκια ρίγανη, βασιλικό, σχοινόπρασο κ.α.
- Δοκιμάστε να μαγειρέψετε το φιλέτο, χωρίς να το γυρίστε ανάποδα. Μαγειρέψτε για 4 λεπτά, το τελευταίο 1 λεπτό σε μέτρια φωτιά, με το δέρμα προς τα κάτω. Στη συνέχεια, αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήστε το λίγο να ξεκουραστεί. Με αυτήν την τεχνική, το επάνω μέρος του φιλέτου θα παραμείνει ελαφρώς άψητο και πολύ νόστιμο.