



menu

σαρακοστής

## ΡΟΦΟΣ ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΟΣ ΜΕ ΑΣΠΡΗ ΣΑΛΤΣΑ (ΜΟΝΑΧΟΥ ΕΠΙΦΑΝΙΟΥ)

### Υλικά (για 8-10 μερίδες):

2 κιλά ροφός φρέσκος (σε φέτες)  
4 κρεμμύδια μεγάλα ψιλοκομμένα ή κρεμμυδόζουμο  
3 σκελίδες σκόρδο (καθαρισμένες)  
4-5 λεμόνια (250 γρ. χυμός περίπου)  
450 γρ. ελαιόλαδο  
Μαυροπίπερο άτριφτο (καθώς και λίγο τριμμένο)  
1 μικρό ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος



### Εκτέλεση:

Κόβουμε το ψάρι σε φέτες πάχους πέντε ή έξι εκατοστών. Πλένουμε καλά τα κομμάτια και τα τοποθετούμε σε σουρωτήρι για να στραγγίξουν. Τα αλατίζουμε κατόπιν με χονδρό αλάτι. Το ψάρι πρέπει να παραμείνει στο αλάτι επί τρεις ή τέσσερις ώρες τουλάχιστον. Τοποθετούμε τα κομμάτια του ροφού στο σκεύος με τέτοιον τρόπο ώστε να καλύπτεται όλος ο πυθμένας του. Προσθέτουμε κρύο νερό ώσπου να σκεπαστεί το ψάρι καλά, όχι περισσότερο γιατί δε θα δέσει το ζουμί. Κατόπιν το βάζουμε σε πολύ δυνατή φωτιά. Όταν ξεκινήσει το βράσιμο, το ξαφρίζουμε με μία τρυπητή κουτάλα και προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τα οποία έχουμε ψιλοκόψει σε πολύ λεπτές φέτες, καθώς και τα σκόρδα (ολόκληρες οι σκελίδες). Εκείνη τη στιγμή ρίχνουμε και το λάδι.

Εναλλακτικά, μπορούμε να προετοιμάσουμε νωρίτερα τα κρεμμύδια σε κρεμμυδόζουμο. Σ' αυτήν την περίπτωση, αφού στρώσουμε το ψάρι στο σκεύος, ρίχνουμε τον κρεμμυδόζουμο, ο οποίος πρέπει να είναι κρύος και συμπληρώνουμε με επίσης κρύο νερό. Προσθέτουμε το πιπέρι και αφήνουμε να βράσει το ψάρι σε δυνατή φωτιά επί μία ώρα περίπου. Κατόπιν χαμηλώνουμε στο μισό τη φωτιά και κουνάμε κάπου-κάπου το σκεύος. Ρίχνουμε το χυμό του λεμονιού 30 δευτερόλεπτα πριν τραβήξουμε από τη φωτιά το φαγητό. Μόλις αποσύρουμε το ψάρι από τη φωτιά, προσθέτουμε το τριμμένο πιπέρι και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό (προαιρετικά).

### Εκτέλεση για τον Κρεμμυδόζουμο:

Παίρνουμε τη συγκεκριμένη ποσότητα κρεμμυδιών που μας χρειάζεται κάθε φορά για την αντίστοιχη συνταγή και τα καθαρίζουμε. Τα πλένουμε και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Τα βάζουμε να βράσουν σε κατσαρόλα με άφθονο νερό και δυνατή φωτιά για μία ώρα τουλάχιστον. Κατόπιν, αφού κρυώσει το μείγμα, χτυπάμε τα βρασμένα κρεμμύδια μαζί με ζουμί στον αποχυμωτή ή στο μπλέντερ. Έτσι, έχουμε ένα παχύρευστο υγρό.

## Χταπόδι με φάβα και καραμελωμένα κρεμμύδια

### Υλικά συνταγής:

1 χταπόδι γύρω στο 1 κιλό  
1 νεροπότηρο ξύδι από κρασί  
2 δαφνόφυλλα  
1-2 κόκκους μπαχάρι  
1 κλωνάρι σέλινο  
2 καρότα  
ελαιόλαδο  
1 κ.σ. μπαλσάμικο

### Για τα καραμελωμένα κρεμμύδια

100γρ. κρεμμύδι σε φέτες  
10 γρ. ελαιόλαδο  
1 πρέζα ζάχαρη  
1 κ.γ. μπαλσάμικο  
αλάτι

### Για τη φάβα

1/2 κιλό φάβα  
1 κρεμμύδι ξερό  
1/2 φλ. Ελαιόλαδο  
Αλάτι-πιπέρι



Πλένουμε το χταπόδι, το χωρίζουμε σε μεγάλα κομμάτια και το βάζουμε σε κατσαρόλα μαζί με όλα τα υλικά εκτός από το ελαιόλαδο και το μπαλσάμικο. Προσθέτουμε λίγο νερό, σκεπάζουμε και αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει όσο θέλουμε. Το βγάζουμε από το ζουμί του και το σοτάρουμε για 3'-4' σε λίγο ελαιόλαδο και σβήνουμε με το μπαλσάμικο.

Σε αντικολητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και βάζουμε τα κρεμμύδια. Τα σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας, μέχρι να μαλακώσουν. Πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη, ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε να διαλυθεί και σβήνουμε με το ξύδι. Αφήνουμε 2'-3' να καραμελώσουν τα κρεμμύδια και να σχηματιστεί μια σκούρα σάλτσα. Δοκιμάζουμε το αλάτι και προσθέτουμε πιπέρι.

Ξεπλένουμε τη φάβα και την βάζουμε σε κατσαρόλα με κρύο νερό τόσο ώστε να τη σκεπάζει και ένα καθαρισμένο κρεμμύδι, κομμένο στη μέση. Ξαφρίζουμε, μισοσκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοβράσει, ανακατεύοντας τακτικά. Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσουμε ελάχιστο νερό. Όταν χυλώσει την αποσύρουμε από τη φωτιά. Μόλις μισοκρυώσει τη βάζουμε στο μπλέντερ με το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και την πολτοποιούμε.



## Κολοκυθοκεφτέδες

### Υλικά:

3 κολοκύθια μεγάλα  
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο  
1 φακ. ξερή μαγιά  
6-7 κ.σ. περίπου αλεύρι  
αλάτι-πιπέρι

## Χταποδοκεφτέδες

Στο μείγμα για τους κολοκυθοκεφτέδες προσθέτουμε τέσσερα πλοκάμια χταποδιού ψιλοκομμένα, αφού τα έχουμε βράσει με τον τρόπο που είπαμε σε προηγούμενη συνταγή.

### Εκτέλεση:

Πλένουμε τα κολοκύθια, τα τρίβουμε σε χοντρό τρίφτη και τα βάζουμε σε σουρωτήρι. Πασπαλίζουμε με αλάτι και αφήνουμε να ιδρώσουν για 10'. Τα στύβουμε καλά είτε με τα χέρια, είτε βάζοντάς τα σε πετσέτα και τη στρίβουμε να φύγουν τα υγρά. Τα βάζουμε σε μπολ και προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμύδια, τον άνηθο, μπόλικο πιπέρι και αλάτι, μόνο αφού δοκιμάσουμε πρώτα, γιατί ήδη τα αλατίσαμε στην αρχή. Ανακατεύουμε πολύ καλά με κουτάλι και λίγο λίγο προσθέτουμε το αλεύρι και τη μαγιά. Τηγανίζουμε τους κολοκυθοκεφτέδες περίπου 2' από κάθε πλευρά.







## Μους ταραμά χωρίς ψωμί

### Υλικά:

150γρ. λευκό ταραμά (αυγά)  
2 λεμόνια ξύσμα και χυμό  
1-2 κ.σ. κρεμμυδόζουμο  
1 ½ -2 φλ.τσ. ηλιέλαιο

### Εκτέλεση:

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ εκτός από το ηλιέλαιο. Τα χτυπάμε καλά και στη συνέχεια προσθέουμε σε δόσεις το ηλιέλαιο.

## Κουρκούτι για μπακαλιάρo

### Υλικά:

1 μπίρα  
½ κ.γ. κόκκινο γλυκό πιπέρι  
λίγο αλάτι  
Αλεύρι όσο πάρει για να γίνει ένας  
χυλός (που όταν βουτάμε το  
δάχτυλο να μένει)