

**Συνταγές με ψάρια  
από τις μαθήτριες και τους μαθητές  
της Α΄ τάξης  
του Γυμνασίου Πόμπιας  
Σχ. έτος 2025 – 2026**



## Ψάρι στον φούρνο με πατάτες και λεμόνι

### υλικά

- 1 ψάρι (τσιπούρα)
- 3-4 πατάτες
- 2 λεμόνια (μόνο τον χυμό)
- 3-4 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- Ρίγανη (αν θέλετε βάζετε και λίγο σκόρδο)
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 ποτήρι νερό

### εκτέλεση

- Κόβεις της πατάτες σε ροδέλες σε ένα ταψί
- Ρίχνεις την ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι, το χυμό λεμονιού και το λάδι
- Μετά τα βάζεις στον φούρνο για 20 λεπτά
- Τέλος βάζεις το ψάρι στο ταψί και τα ψήνεις όλα μαζί για 20-30 λεπτά

Ζωή Κότσι

---

## Ψάρι στο φούρνο με λαχανικά

### ΥΛΙΚΑ

1½ kg ψάρια  
4 πατάτες  
2 κρεμμύδια  
2 καρότα  
2 ντομάτες  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 ματσάκι μαϊντανό  
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
αλάτι και πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε σε φέτες
2. Βάζουμε τα λαχανικά σε ένα ταψί, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το λάδι.
3. Ανακατεύουμε τα λαχανικά και ψήνουμε στο φούρνο για 40 λεπτά στους 180° C
4. Μετά από 40 λεπτά προσθέτουμε τα ψαριά στο ταψί και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 20 λεπτά.

Κλάβιο Κάψιου και  
Λουκάς Κορνάρος

### Λαβράκι πλακί

- 2 λαβράκια
- 3 πατάτες
- 1 κρεμμύδι
- 100 γρ λευκό κρασί
- 150 γρ λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- 2 ντομάτες

### Εκτέλεση

- Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και βάζουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε
- Σβήνουμε με το κρασί και μετά από 2-3 λεπτά προσθέτουμε τις ντομάτες λιωμένες
- Βράζουμε τη σάλτσα για άλλα 2-3 λεπτά
- Βάζουμε τις πατάτες κομμένες σε φέτες σε ένα ταψί
- Βάζουμε την σάλτσα
- Βάζουμε το ψάρι
- Σκεπάζουμε τα ψάρια με φέτες από ντομάτες
- Ψήνουμε στο φούρνο στους 180°C

Ιωάννα Βεϊσάκη

## ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ & ΡΙΓΑΝΙ

### ΥΛΙΚΑ

- 2 τσιπούρες καθαρισμένες
- 3-4 πατάτες σε ροδέλες (προαιρετικά)
- 1/2 φλιτζάνια ελαιόλαδο
- Χυμός από 1-2 λεμόνια
- 1 κουταλάκι της σούπας μουστάρδα (προαιρετικά)
- 1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
- Αλάτι & πιπέρι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- Λίγο νερό ή λευκό κρασί

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1) Προθερμαίνεις τον φούρνο στους 180°C.
- 2) Στρώνεις τις πατάτες στο ταψί , αλατοπιπερώνεις και με λίγο λάδι.
- 3) Βάζεις από πάνω τις τσιπούρες και τις χαράζεις ελαφρά.
- 4) Σε μπολ ανακατεύεις λάδι, λεμόνι, μουστάρδα, ρίγανη και σκόρδο
- 5) Περιχύνεις το ψάρι και τις πατάτες.
- 6) Προσθέτεις λίγο νερό/κρασί.
- 7) Ψήνεις 45-50 λεπτά, γυρίζοντας το ψάρι μία φορά.

### ΜΥΣΤΙΚΟ

Στο τέλος άφησε 5 λεπτά εκτός φούρνου και ρίξε λίγο ωμό ελαιόλαδο και λεμόνι

Μιχαέλα – Κυριακή Γιββαλάκη

---

### ΚΑΚΑΒΙΑ

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 3-4 πατάτες σε σχήμα ροδέλες, 2-3 ψάρια (ροφός, σκορπίδι) και νερό έως να καλύψουμε τα ψάρια.

Αλατίζουμε και ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 30 με 40 λεπτά.

Λίγο πριν το τέλος προσθέτουμε ένα κουταλάκι με ξινό και κουνάμε την κατσαρόλα για να πάει παντού.

Νίκος Κουτσάκης – Ματθαϊάκης

## Τσιπούρα Στην Σχάρα

### Υλικά

- 1 ή 2 Τσιπούρες
- Λάδι
- Λεμόνι
- Ρίγανη
- Αλάτι

### Εκτέλεση

- 1) Καθαρίζουμε το ψάρι
- 2) Αλατίζουμε και προσθέτουμε λίγη ρίγανη
- 3) Βάζουμε τα κάρβουνα στην ψησταριά και περιμένουμε να ανάψουν και μόλις είναι έτοιμα βάζουμε το ψάρι στην φωτιά για 20-30 λεπτά
- 4) Παίρνουμε ένα μπολ και βάζουμε 100ml λάδι, λίγη ρίγανη, αλάτι και 30ml χυμό λεμόνι. Ανακατεύουμε πολύ καλά.
- 5) Μόλις γίνει το ψάρι το βάζουμε σε ένα πιάτο και προσθέτουμε το λαδολέμονο που ετοιμάσαμε.

*Χρήστος Κυπράκης*

## ΨΑΡΙ ΜΕ ΑΡΙΣΜΑΡΙ (ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ)

### Υλικά:

- 1 κιλό ψάρια (καθαρισμένα)
- 3-4 κλωνάρια αρισμαρί
- 200γρ. κόκκινο ξύδι
- 3-4 σκελίδες σκόρδο σε φέτες
- αλεύρι (για όλες τις χρήσεις)
- ελαιόλαδο (για το τηγάνισμα)
- αλάτι
- προαιρετικά: μαύρη σταφίδα (για γλυκόξινη γεύση)

### Εκτέλεση

1. Τηγάνισμα: Αλατίζουμε τα ψάρια, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν. Τα αφαιρούμε και τα τοποθετούμε σε μια πιατέλα.
2. Η σάλτσα: Στο ίδιο λάδι σοτάρουμε το σκόρδο και το αρισμαρί για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να βγάλουν τα αρώματά τους.
3. Σβήσιμο: Προσθέτουμε το ξύδι. Αν χρησιμοποιήσουμε σταφίδες, τις προσθέτουμε τώρα κι αφήνουμε την σάλτσα να βράσει για 2-3 λεπτά μέχρι να δέσει ελαφρώς.
4. Σερβίρισμα: Περιχύνουμε τα ψάρια με την καυτή σάλτσα. Το φαγητό τρώγεται και την επόμενη μέρα σε θερμοκρασία δωματίου.

Βαγγέλης Γκάραλης

## Ψαρόσουπα - 1

### Υλικά

- 1 κιλό ψάρι (μπακαλιάρος)
- 1 κρεμμύδι
- 2 καρότα
- 2 πατάτες
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- χυμό από 1-2 λεμόνια
- αλάτι και πιπέρι
- σέλινο
- νερό

### Εκτέλεση

1. Σε μία κατσαρόλα βάζεις νερό να καλύπτει το ψάρι και βράζεις για 15-20 λεπτά.
2. Καθαρίζεις το ψάρι από τα κόκαλα και βάζεις το ψαχνό στην άκρη
3. Στο ζωμό βάζεις τα λαχανικά χοντροκομμένα και βράζεις για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν
4. Βάζεις αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο
5. Τέλος βάζεις το καθαρισμένο ψάρι και βράζεις για άλλα 5 λεπτά.
6. Μετά κατεβάζεις από την φωτιά την κατσαρόλα και προσθέτεις λεμόνι.

*Σοφία Μουσαδάκη*

## Ψαρόσουπα - 2

### ΥΛΙΚΑ

- 1-1,5 κιλό ψάρια για σούπα
- 2 πατάτες, κομμένες σε κομμάτια
- 2 καρότα, σε ροδέλες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 πράσο (προαιρετικά)
- 1 ντομάτα (προαιρετικά)
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- χυμός από 1-2 λεμόνια
- αλάτι, πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης
- λίγο σέλινο ή μαϊντανό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζεις καλά τα ψάρια
2. Σε κατσαρόλα με νερό να καλύπτει τα ψάρια και τα λαχανικά.
3. Προσθέτεις πατάτες, καρότα, κρεμμύδι, πράσο, δάφνη και λίγο αλάτι.
4. Βράζεις σε μέτρια φωτιά για 30-40 λεπτά, ξαφρίζοντας αν χρειαστεί.
5. Βγάζεις τα ψάρια προσεκτικά και καθαρίζεις το ψαχνό από κόκαλα.
6. Προσθέτεις το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού, δοκιμάζεις αλάτι-πιπέρι.
7. Σερβίρεις την σούπα και το ψάρι ξεχωριστά ή μαζί με λίγο μαϊντανό από πάνω.

*Ειρήνη Κουτροκουνάκη*

### **Ψαρόσουπα - 3**

#### **Υλικά**

- 2 πατάτες
- 2 κολοκυθάκια
- 2 καρότα
- 1 κρεμμύδι
- 2 μεγάλα ψάρια
- 3 ποτήρια νερό
- 1 φλιτζάνι του καφέ λάδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
- 1 κλαράκι σέλινο

#### **Εκτέλεση**

Σε μια κατσαρόλα χοντροκόβουμε τις πατάτες, τα κολοκυθάκια και τα καρότα. Προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Μετά ρίχνουμε στην κατσαρόλα το ψάρι κομμένο σε μεγάλα κομμάτια. Βάζουμε 3 γεμάτα ποτήρια νερό, 1 φλιτζάνι του καφέ λάδι, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι και 1 κλαράκι σέλινο. Αφήνουμε να βράσει 45 λεπτά και είναι έτοιμο.

*Ορνέλα Γκούρι*

---

### **Ψαρόσουπα - 4**

#### **ΥΛΙΚΑ**

1-1,2 κιλό ψάρια για σούπα.  
2 πατάτες, κομμένες σε κομμάτια.  
2 καρότα, σε ροδέλες.  
1 κρεμμύδι, ολόκληρο ή χοντροκομμένο.  
1 κοτσάνι σέλινο (προαιρετικά)  
1 μικρό κολοκύθι (προαιρετικά)  
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο  
Χυμό από 1-2 λεμόνια  
Αλάτι, πιπέρι  
Νερό όσο να σκεπάζει τα υλικά

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

- 1) Καθάρισε τα ψαριά (αφαίρεσε λέπια και τα εντόσθια) και ξέπλυνε τα.
- 2) Σε μεγάλη κατσαρόλα βάλε τα λαχανικά, το κρεμμύδι και το σέλινο. Πρόσθεσε νερό να τα σκεπάζει.
- 3) Βράσε 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- 4) Πρόσθεσε τα ψάρια, αλάτι και πιπέρι. Χαμήλωσε τη φωτιά και σιγόβρασε άλλα 15-20 λεπτά (μην ανακατεύεις έντονα)
- 5) Βγάλε προσεκτικά τα ψάρια και βάλε τα σε μία πιατέλα.
- 6) Πρόσθεσε το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού στη σούπα. Διόρθωσε το αλάτι
- 7) Σέρβιρε τη σούπα ζεστή και τα ψάρια χωριστά με λεμόνι.

*Κυριάκος Μακριδάκης*