

2^ο ΓΕΛ Αλιβερίου 2015-2016

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης
“Ψαρεύοντας έρχεται η θάλασσα”

Β2 Φούτρα Ανδριάννα

ΦΙΛΕΤΟ ΓΛΩΣΣΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ



Υλικά για 4 άτομα

- 4 φιλέτα γλώσσας
- 100 γρ. Flora Soft με βούτυρο
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδου ψιλοκομμένη
- 1 κουτ. σούπας δυόσμο φρέσκο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι φρέσκο σχοινόπρασο
- 2 πιπεριές πράσινες ψιλοκομμένες σε μικρούς κύβους
- 5-6 πομοντόρια ξεφλουδισμένα και ψιλοκομμένα
- Χυμό από 2 μοσχολέμονα
- 1 σπιτικός ζωμός λαχανικών Knorr
- 200 ml καυτό νερό
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι

Προετιμασία

- ✓ Ξεπλένουμε τα φιλέτα της γλώσσας και τα βάζουμε σε ένα ταψάκι, τα αλατοπιπερώνουμε και τα μαρινάρουμε με το χυμό από τα μοσχολέμονα.
Σε ένα φαρδύ τηγάνι ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και στην συνέχεια μαγειρεύουμε τη σύβρασή μας.
Όταν δέσει ελαφρά η σύβραση όλων των υλικών, περιχύνουμε με αυτήν τα φιλέτα της γλώσσας.
Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° για 20-25'
Έτοιμο!!!

ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙΟΥ



Υλικά για 4 άτομα

- 18 γαρίδες No2 ή No3 καθαρισμένες (με το κεφάλι και την ουρά)
- 250 γρ. Flora Soft με βούτυρο
- 2 λεμόνια (το ξύσμα και το χυμό τους)
- 3 – 4 πιπεριές χρωματιστές
- 1 – 2 κουτ. γλυκού κορν φλάουρ
- 1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένο άνηθο
- Αλάτι και πιπέρι

Προετοιμασία

- ✓ Λιώνουμε σε μικρό σκεύος 200 γρ. Flora Soft με βούτυρο, σε χαμηλή θερμοκρασία και προσθέτουμε το χυμό και το ξύσμα λεμονιού.

Αραιώνουμε το κορν φλάουρ σε 1 ½ κουτ. σούπας νερό, το προσθέτουμε στο σκεύος και συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε για 3-5 λεπτά έως ότου δέσει η σάλτσα.

Παράλληλα καθαρίζουμε τις γαρίδες από το κέλυφος και κρατάμε το κεφάλι και την ουρά τους. Χαράσσουμε τη ράχη τους με μία οδοντογλυφίδα και αφαιρούμε το εντεράκι τους.

Μαρινάρουμε τις καθαρισμένες γαρίδες για 10 λεπτά σε λίγο χυμό λεμονιού.

Περνάμε εναλλάξ στο κάθε σουβλάκι 3 γαρίδες διπλωμένες και 3 κομμάτια πιπεριάς.

Αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε τα σουβλάκια στο γκριλ. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος, αλείφουμε τα σουβλάκια με την υπόλοιπη ποσότητα από το Flora Soft με βούτυρο, το οποίο έχουμε προηγουμένως λιώσει, με ένα πινέλο για περισσότερη γεύση.

Τοποθετούμε τα σουβλάκια σε δίσκο, τα περιχύνουμε με τη σάλτσα βουτύρου – λεμονιού και γαρνίρουμε με άνηθο.

ΚΟΧΥΛΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΝΟΥ



Υλικά για 4 άτομα

- 500 γρ.κοχύλια
- 200 γρ. Flora Soft με βούτυρο
- 4 κονσέρβες τόνου σε νερό (θέλουμε να έχει μέσα το ζουμί τους)
- 1 κρεμμύδι ξερό τριμμένο
- 3 κουτ. σούπας άνηθος ψιλοκομμένος
- 500 γρ. ψιλοκομμένο κλασικό τοματάκι Pummato
- 1 κουτ. γλυκού βασιλικός
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 ζωμός λαχανικών Knorr «Σπιτικός»

Προετιμασία

- ✓ Βράζουμε τα ζυμαρικά, τα στραγγίζουμε καλά και τους δίνουμε γεύση ανακατεύοντας τα με 4-5 κουτ. σούπας Flora Soft με βούτυρο.
- ✓ Σε ένα μέτριο σκεύος ρίχνουμε την υπόλοιπη ποσότητα από το Flora Soft με βούτυρο και το θερμαίνουμε καλά.
- ✓ Προσθέτουμε το κρεμμύδι, την τομάτα, τον βασιλικό, τον «Σπιτικό» ζωμό λαχανικών και το ανάλογο αλατοπίπερο.
- ✓ Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για δέκα λεπτά ρίχνοντας μέσα στην τομάτα τον τόνο, τον μισό άνηθο
- ✓ Ρίχνουμε τη σάλτσα μέσα στα κοχύλια και τα ανακατεύουμε για να πάει η σάλτσα παντού.
- ✓ Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο άνηθο.