

Σουκέτ με σαυρίδια

“ Πρέπει να σεβόμαστε τους φυσικούς πόρους του πλανήτη μας. Είναι δική μας ευθύνη. ”

— Joan Roca

- Μερίδες: για 4 άτομα
- Προετοιμασία: 45 λεπτά
- Βαθμός δυσκολίας: εύκολη
- Βιωσιμότητα: Το σαυρίδιο αλεύεται σε βιώσιμα επίπεδα σε μεγάλα τμήματα της Ευρώπης, συμπεριλαμβανομένου του Βισκαϊκού Κόλπου και των προτογαλικών υδάτων καθώς και σε περισσότερο βόρεια νερά.
- Εποχικότητα: Τα σαυρίδια είναι πλούσια σε ωμέγα-3 την άνοιξη και το καλοκαίρι.



Το σουκέτ είναι αναμφίβολα μια θαλασσινή παρασκευή για την οποία συνήθως χρησιμοποιούνται πατάτες. Ωστόσο, στη συγκεκριμένη περίπτωση, επιλέξαμε μια γρήγορη παρασκευή με λίγα υλικά τα οποία είναι ακριβώς αυτά που καθιστούν το πιάτο ένα μικρό γαστρονομικό θάύμα.

- 8 φιλέτα σαυριδιού χωρίς τη ραχοκοκαλιά (4 σαυρίδια)
 - $\frac{1}{2}$ κεφάλι σκόρδου
 - 2 τριμμένες ντομάτες
 - 1 κουταλιά της σούπας γλυκιά πάπρικα
 - αλάτι
 - λευκό πιπέρι
 - παρθένο ελαιόλαδο
 - 400 γραμμάρια ζωμός ψαριού
 - 3 σκελίδες σκόρδου
 - 60 ml ελαιόλαδο για τη σάλτσα αγιολί
-
- Βάζουμε τα καθαρά φιλέτα σαυριδιού σε ένα μπολ με 1 λίτρο άλμη που αποτελείται από κρύο νερό και 100 γραμμάρια αλάτι.
 - Μετά από 5 λεπτά βγάζουμε τα φιλέτα και τα στεγνώνουμε.
 - Βάζουμε μια μικρή ποσότητα λαδιού σε ένα τηγάνι και στοτάρουμε το μισό κεφάλι σκόρδου αφού πρώτα το ξεφλουδίσουμε και το πατήσουμε.
 - Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα και μια κουταλιά της σούπας πάπρικα.
 - Ανακατεύουμε λίγο και προσθέτουμε τον ζωμό ψαριού, αφήνουμε το μείγμα να βράσει για 5 λεπτά.
 - Βάζουμε μέσα το σαυρίδιο και παίρνουμε το σκεύος από τη φωτιά έτσι ώστε η θερμότητα που απομένει να ολοκληρώσει το μαγείρεμα του ψαριού. Σε περίπτωση που τα σαυρίδια είναι πολύ μεγάλα, τα αφήνουμε για 1 λεπτό σε πολύ χαμηλή φωτιά.
 - Ετοιμάζουμε μια σάλτσα αγιολί ανακατεύοντας τις 3 σκελίδες σκόρδου με 60 ml ελαιόλαδο, αλάτι και λευκό πιπέρι.
 - Προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας αγιολί στο πιάτο.
 - Γαρνίρουμε με άνθος σκόρδου ή άλλα άνθη (προαιρετικά)

Σύσταση

Για να τηρήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο τη γεύση και τα θρεπτικά συστατικά του σαυριδιού, είναι σημαντικό το μαγείρεμα να είναι πολύ ήπιο και να τηρούνται οι χρόνοι. Επίσης, το ήπιο μαγείρεμα καταστρέφει λιγότερα από τα θρεπτικά συστατικά.