

Καπνιστοί γαύροι με μους αυγών ψαριού

“Αναγνωρίζω ότι είναι υποχρέωση όλων μας να στηρίζουμε την βιώσιμη αλιεία, που είναι ένα φυσικό, κοινό και ανανεώσιμο αγαθό.”

— Giorgos Tsoulis

- **Μερίδες:** για 2 άτομα
- **Προετοιμασία:** 45 λεπτά προετοιμασία, 60 λεπτά συνολικά
- **Βαθμός δυσκολίας:** δύσκολη
- **Βιωσιμότητα:** Οι ελληνικοί γαύροι είναι ένα από τα λίγα αποθέματα που βρίσκονται σε καλά επίπεδα στη Μεσόγειο. Τα αποθέματα είναι επίσης σε ικανοποιητικά επίπεδα στον Ατλαντικό. Ένα ποσοστό των αλιευμάτων γαύρου φέρει την πιστοποίηση του Marine Stewardship Council (Σύμβουλο Ναυτιλιακής Επιμελητείας). Ελάχιστο μέγεθος αναφοράς διατήρησης = 9cm
- **Εποχικότητα:** Αγοράστε τα ψάρια την άνοιξη και το καλοκαίρι



Υλικά για τους γαύρους

- 100 γραμμάρια γαύροι (χωρίς κόκαλο και καθαρισμένοι)
- 200 γραμμάρια καστανή ζάχαρη
- 10 κλαδάκια θυμάρι
- 5 κλαδάκια δεντρολίβανο

Υλικά για τα αυγά ψαριού

- 40 γραμμάρια λευκά αυγά ψαριού
- ½ φλιζάνι ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- χυμός από μισό λεμόνι
- 300 ml ηλιέλαιο

Υλικά για τα εσαλότ

- 4 κρεμμύδια εσαλότ καθαρισμένα
- 1 κουταλιά της σούπας ξύδι από λευκό κρασί
- 1 κουταλάκι του γλυκού κρυσταλλική ζάχαρη

Υλικά για το λάδι από βότανα

- 150 ml ηλιέλαιο
- 40 γραμμάρια μαϊντανό
- 40 γραμμάρια φρέσκο κρεμμύδι, μόνο το πράσινο μέρος

Υλικά για το ταρτάρ ντομάτας

- 1 ντομάτα χωρίς τα σπόρια και κομμένη σε κυβάκια
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι του γλυκού κάπαρη ψιλοκομμένη
- Μία μικρή ποσότητα σάλτσα ταμπάσκο
- 1 κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

Υλικά για το ψωμί

- 50 γρ. Χειροποίητο ψωμί, κομμένο σε μεγάλες λωρίδες
- 50 γρ. Βούτυρο
- Άλατα

Προετοιμασία των γαύρων

- Τοποθετούμε αλουμινόχαρτο σε μια βαθιά κατσαρόλα. Φροντίζουμε να καλύψουμε το κάτω μέρος και τις πλευρές πολύ καλά (δεν πρέπει να υπάρχουν κενά στην κατσαρόλα). Καλύπτουμε το καπάκι της κατσαρόλας με τον ίδιο τρόπο, φροντίζοντας να μην υπάρχουν κενά.
- Εάν οι γαύροι δεν καθαριστούν και δεν αφαιρεθούν τα κόκκαλα, παίρνουμε ένα κοφτερό μαχαίρι, ανοίγουμε την κοιλιά και αφαιρούμε τα κόκκαλα.
- Προσθέτουμε την καστανή ζάχαρη στο κάτω μέρος της κατσαρόλας μαζί με το θυμάρι και το δεντρολίβανο και τη σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο. Παίρνουμε ένα κοφτερό μαχαίρι και κάνουμε μερικές τρύπες στο αλουμινόχαρτο.
- Τοποθετούμε το καπάκι στην κατσαρόλα. Βάζουμε το σκεύος στον φούρνο και μαγειρεύουμε σε υψηλή θερμοκρασία.
- Όταν το σκεύος αρχίζει να καπνίζει, τοποθετούμε μέσα τους γαύρους και σκεπάζουμε με το καπάκι. Καπνίζουμε τους γαύρους για 3 λεπτά. Βγάζουμε το σκεύος από τον φούρνο και το αφήνουμε στην άκρη.

Προετοιμασία της μους

- Σε ένα μπλέντερ προσθέτουμε τα αυγά ψαριού, το κρεμμύδι και τον χυμό λεμονιού και αρχίζουμε να αναμιγνύουμε σε μέτρια ταχύτητα. Δεν αναμιγνύουμε υπερβολικά και μόλις όλα τα υλικά αρχίσουν να δένουν, ρίχνουμε μερικές σταγόνες ηλιέλαιου (είναι παρόμοια διαδικασία με την παρασκευή μαγιονέζας).
- Όταν το μείγμα είναι ελαφρύ και αφράτο, το βγάζουμε από το μπλέντερ και το τοποθετούμε σε ένα μπολ στο ψυγείο.

Προετοιμασία των εσαλότ

- Σε μια μικρή κατσαρόλα προσθέτουμε τα κρεμμύδια εσαλότ, το ξύδι και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε νερό μέχρι να βυθιστούν τα κρεμμύδια. Βράζουμε σε μέτρια φωτά για περίπου 20 λεπτά έως ότου τα κρεμμύδια να είναι μαλακά και καραμελωμένα.
- Όταν αποκτήσουν χρυσό χρώμα και μαλακώσουν, στραγγίζουμε το υγρό που περισσεύει και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
- Αφού κρυώσουν τα κρεμμύδια εσαλότ, παίρνουμε ένα κοφτερό μαχαίρι και τα κόβουμε κατά μήκος στο κέντρο και διαχωρίζουμε προσεκτικά κάθε στρώση.
- Στη συνέχεια, ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε πολύ δυνατή φωτιά, προσθέτουμε τα κρεμμύδια εσαλότ και τα θωρακίζουμε μέχρι να αποκτήσουν ένα σκούρο χρώμα.

Προετοιμασία του λαδιού βοτάνων

- Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε έναν πολυκόφτη και ανακατεύουμε για 5 λεπτά.
- Τοποθετούμε τα υλικά σε μια μικρή κατσαρόλα και στιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά έως ότου η θερμοκρασία φτάσει τους 100°C / 212°F.
- Στη συνέχεια, παίρνουμε ένα σουρωτήρι, το βάζουμε πάνω σε ένα μπολ και τοποθετούμε ένα φίλτρο καφέ μέσα.
- Αφήνουμε να κυλήσει αργά το μείγμα στο φίλτρο καφέ και μετά να στραγγίσει αργά.

Προετοιμασία του ταρτάρ ντομάτας

- Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ενσωματωθούν. Τοποθετούμε το μπολ στο ψυγείο για να κρυώσει.

Προετοιμασία του ψωμιού

- Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια με δυνατή φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και μόλις λιώσει προσθέτουμε το ψωμί.
- Ρίχνουμε λίγο αλάτι πάνω στο ψωμί και όταν το ψήσουμε και ροδίσει, προσθέτουμε λίγο ακόμα αλάτι και μετά το βγάζουμε από το τηγάνι

Τελική προετοιμασία

- Τοποθετούμε το ψωμί σε ένα πιάτο, βάζουμε με ένα κουτάλι το ταρτάρ ντομάτας και τοποθετούμε τους γαύρους πάνω από το ταρτάρ. Δίπλα στους γαύρους, προσθέτουμε μια κουταλιά μους αυγών ψαριού και τοποθετούμε ένα φύλλο κρεμμυδιού εσαλότ πάνω από τη μους. Τέλος, ρίχνουμε μερικές σταγόνες από το λάδι με βότανα γύρω από το πιάτο.