

Βουτυρένιο φιλέτο πέρκας

" Η συμβουλή μου είναι να αγοράζετε και να τρώτε τοπικά ψάρια διότι στη Ρουμανία έχουμε πολύ καλά ψάρια. Και πέρα από τη βιωσιμότητα, αυτός είναι ο τρόπος να έχετε φρέσκο ψάρι στο πιάτο σας! "

— Sorin Bontea

- **Μερίδες:** για 2 άτομα
- **Προετοιμασία:** 20 λεπτά, 40 λεπτά συνολικά
- **Βαθμός δυσκολίας:** εύκολη



- 2 φιλέτα πέρκας
- 150 γραμμάρια σπανάκι
- 100 γραμμάρια baby πατάτες
- 30 γραμμάρια βούτυρο
- Βασιλικός
- 1 λεμόνι
- Ελαιόλαδο
- Σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 10 γραμμάρια αλεύρι

Προετοιμασία του φιλέτου πέρκας

- Φιλετάrouμε το ψάρι. Προσθέτουμε λίγο αλάτι, πιπέρι και αλεύρι (προσέξτε καθώς το φιλέτο πέρκας είναι πολύ ευαίσθητο).
- Βάζουμε λίγο ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και στη συνέχεια τηγανίζουμε το φιλέτο ψαριού - κάθε πλευρά για ένα λεπτό. Όταν τελειώσουμε με το ψάρι, σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε λίγο βούτυρο στο τηγάνι.
- Είναι πολύ σημαντικό να προσθέσουμε το βούτυρο απευθείας από το ψυγείο και να το λιώσουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε λίγο χυμό λεμονιού στο τέλος.

Προετοιμασία του σοταρισμένου σπανακιού

- Σε μια πολύ μεγάλη κατσαρόλα ή πυρέξ, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάrouμε το σκόρδο και το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά για περίπου 1 λεπτό, αλλά όχι μέχρι να ροδίσουν.
- Προσθέτουμε όλο το σπανάκι, το αλάτι και το πιπέρι στην κατσαρόλα, ρίχνουμε το σκόρδο και το λάδι και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά.

Προετοιμασία των baby πατατών

- Βράζουμε τις baby πατάτες και τις τηγανίζουμε για περίπου 1 λεπτό σε ένα τηγάνι.
- Συμβουλή: Βάλτε λίγο ελαιόλαδο σε ένα ποτήρι και προσθέστε μερικά φύλλα βασιλικού (ή πράσινα φύλλα). Μετά από λίγα λεπτά, το λάδι θα έχει μια ιδιαίτερη γεύση.