

ΓΑΡΙΔΕΣ ΓΥΘΕΙΟΥ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΑ ΟΥΖΟΥ ΠΑΝΩ ΣΕ ΜΑΝΙΤΑΡΑΚΙΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΣΧΑΡΑΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 4 ΓΑΡΙΔΕΣ Νο1
- 100 ΓΡ. ΤΟΜΑΤΑΚΙ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ Η ΜΙΑ ΤΟΜΑΤΑ ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΑΠΟΦΛΟΙΩΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ
- 10 ML ΟΥΖΟ
- 150 ΓΡ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ
- ΛΙΓΟ ΣΚΟΡΔΟ (ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ)
- 10 ΓΡ. ΒΑΣΙΛΙΚΟ
- 10 ΓΡ. ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ
- 20 ML ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- ΑΛΑΤΙ, ΠΙΠΕΡΙ (ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ, ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΚΕΦΑΛΙ ΚΑΙ ΤΣΟΦΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΡΑΤΑΜΕ ΣΕ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ.

ΜΕ ΕΝΑ ΜΑΧΑΙΡΙ ΣΚΙΖΟΥΜΕ ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΑ ΤΗΝ ΓΑΡΙΔΑ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΕΝΤΕΡΑΚΙ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΤΑΜΕ.

ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΚΙ ΒΑΖΟΥΜΕ ΤΑ ΚΕΦΑΛΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΒΡΑΖΟΥΜΕ. ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΕΤΣΙ ΕΝΑ ΖΩΜΟ ΑΠΟ ΓΑΡΙΔΕΣ.

ΣΕ ΤΗΓΑΝΙ ΒΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ ΓΙΑ 1 ΛΕΠΤΟ, ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ ΑΦΟΥ ΠΡΩΤΑ ΕΧΟΥΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΣΕΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΜΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΤΙΣ ΓΑΡΙΔΕΣ, ΣΩΤΑΡΟΥΜΕ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ. ΣΒΗΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ ΟΥΖΟ ΚΑΙ ΑΦΟΥ ΕΞΑΤΜΙΣΤΕΙ ΡΙΧΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΤΟΜΑΤΑ, ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΛΙΓΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΖΩΜΟ ΓΑΡΙΔΑΣ ΚΑΙ ΒΡΑΖΟΥΜΕ, ΡΙΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΑΛΑΤΙ, ΠΙΠΕΡΙ, ΨΙΛΟΚΟΜΕΝΝΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΕΣΤΡΑΓΟΝ.

ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΙΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΟΛΥ ΒΡΑΣΟΥΝ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΠΑΛΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΟΤΑΝ Η ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΣ ΘΑ ΕΧΕΙ ΑΡΧΙΣΕΙ ΝΑ ΔΕΝΕΙ, ΒΓΑΖΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΦΩΤΙΑ.

ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΤΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΡΑΝΤΙΣΜΕΝΑ ΜΕ ΛΙΓΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ(ΚΑΙ ΛΙΓΟ ΣΚΟΡΔΟ ΕΑΝ ΘΕΛΟΥΜΕ) ΣΕ ΣΧΑΡΑ Η ΣΕ ΑΝΤΙΚΟΛΙΤΙΚΟ ΤΗΓΑΝΗ ΚΑΙ ΤΑ ΘΩΡΑΚΙΖΟΥΜΕ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ.

ΣΤΗΣΙΜΟ:

ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΤΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ ΕΝΟΣ ΠΙΑΤΟΥ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΤΡΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΧΥΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΗΝ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΣ.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ CHEF DE CUISINE ΤΟΥ ΚΙΝΣΤΕΡΝΑ HOTEL,
Κο ΓΙΩΡΓΟ ΧΑΨΑ