

Γιορτή Μεσσηνιακής Γαστρονομίας 2019

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

MESSINIAN ICON

“ ΡΟΔΙ ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΘΑΛΑΣΣΑ ”

**ΜΑΡΙΝΕ ΨΑΡΙ ΗΜΕΡΑΣ - ΡΟΔΙ - ΑΥΓΟΤΑΡΑΧΟ - ΚΑΥΤΕΡΗ ΠΙΠΕΡΙΑ - ΜΥΡΩΔΙΕΣ -
ΛΕΜΟΝΙ**

Υλικά:

Ψάρι ημέρας φιλέτο 100γρ.

Ρόδι 15 γρ.

Χυμό ρόδι 15γρ.

Αυγοτάραχο 4γρ.

Καυτερή Πιπεριά 5γρ.

Μυρωδιές (κόλιανδρο - δυόσμο)

Λεμόνι ξύσμα

Λαχανικά Εποχής (αβοκάντο – λωτός – κρεμμύδι)

Εκτέλεση:

Κόβω το ψάρι σε μικρά κυβάκια, στη συνέχεια το μαρινάρω με τα όξινα στοιχεία και το αλάτι για 3 λεπτά . Συνεχίζω με τα λαχανικά.Τα κόβω στο επιθυμητό μέγεθος και αφού έχω σερβίρει το ψάρι γαρνίρω το πιάτο με τα υπόλοιπα λαχανικά .

Είναι μια συνταγή που η αρχική φιλοσοφία είναι από τις κουζίνες του Περού με την ονομασία ceviche, κάτι παρόμοιο με το δικό μας μαρινέ .

Είναι ένα πιάτο υγιεινό με πλούσιες θρεπτικές αξίες.