

# ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΜΒΡΑΚΙΚΟΥ ΚΟΛΠΟΥ ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΕΥΣΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ



**Ευρωπαϊκή Ένωση**  
Ευρωπαϊκό Ταμείο  
Θάλασσας και Αλιείας



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης  
και Τροφίμων



**Ε.Π. ΑΛΙΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑΣ**  
2014 - 2020



**ΕΣΠΑ**  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





## ΣΑΡΔΕΛΑ (SARDINA PILCHARDUS)

**Η** ευρωπαϊκή σαρδέλα (*Sardina pilchardus*) είναι ένα μικρό πελαγίσιο ψάρι της οικογένειας των Κλυπεϊδών (*Clupeidae*) της τάξης των Κλυπεόμορφων (*Clupeiformes*), το οποίο ζει στη Μεσόγειο θάλασσα και σε τμήμα του ανατολικού Ατλαντικού, παρουσιάζοντας μεγάλη συμβολή στη διατροφή και το εμπόριο.



Τα ενήλικα ψάρια, σχηματίζοντας κοπάδια με σφιχτή δομή, κολυμπούν κοντά στην παράκτια ζώνη και εμφανίζουν ημερήσια ικανότητα κάθετης κίνησης σε αναζήτηση τροφής. Τρέφονται κυρίως με πλαγκτονικά οστρακοειδή, αλλά και με μεγαλύτερους οργανισμούς.

Ο γόνος εμφανίζεται στην ανοιχτή θάλασσα και οι προνύμφες παραμένουν στο πλαγκτόν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η *Sardina pilchardus* αποτελεί είδος πελαγικό, αλλά και νηριτικό. Το μέγιστο μήκος της φθάνει τα 25 εκατοστά. Η αναπαραγωγή της στις ακτές της Μεσογείου λαμβάνει χώρα από Σεπτέμβριο μέχρι Μάιο.

Στο Ιόνιο, η διάρκεια της περιόδου αναπαραγωγής της σαρδέλας είναι 2-4 μήνες προς την άνοιξη, σε αντίθεση με το Αιγαίο όπου διαρκεί 4-6 μήνες (από Νοέμβριο έως Απρίλιο). Το είδος αναπαράγεται στον Αμβρακικό κόλπο και η αναπαραγωγική περίοδος εκτιμάται εμπειρικά από τους ντόπιους αλιείς κατά την περίοδο από τα μέσα Ιανουαρίου έως τα μέσα Φεβρουαρίου.

Η κύρια περιοχή συγκέντρωσης των νεαρών ατόμων είναι το βόρειο τμήμα του κόλπου και ειδικότερα η περιοχή της Κορωνησίας.

Η σαρδέλα του Αμβρακικού διαθέτει πρωτεΐνες που βοηθούν στην όραση, στην καλή λειτουργία της καρδιάς και στο νευρικό σύστημα.

Περιέχει τη μεγαλύτερη ποσότητα λεπτίνης, της ορμόνης που ελέγχει το σωματικό βάρος και σχετίζεται με τη γονιμότητα. Περιέχει 1.003 πρωτεΐνες, από τις οποίες οι 556 εκφράζονται αποκλειστικά σε αυτή.

Οι πρωτεΐνες αυτές διαφοροποιούν κατά το ήμισυ το σώμα της σαρδέλας Αμβρακικού από την κοινή σαρδέλα (*Sardina pilchardus*) και μπορούν να αποτελέσουν το έναυσμα για την ταυτοποίηση, την ιχνηλασιμότητα και τη μοναδικότητα της.

Η «παπαλίνα» είναι ένα είδος σαρδέλας μικρού μεγέθους, που συναντάται στον Αμβρακικό κόλπο τους μήνες Ιούλιο, Αύγουστο και Σεπτέμβριο. Οι αλιείς της περιοχής συνήθιζαν να την παστώνουν στις αρχές Σεπτεμβρίου.

## ΚΟΥΤΣΟΜΟΥΡΑ (*MULLUS BARBATUS*)

**Η** κουτσομούρα (*Mullus barbatus*) είναι ένα ψάρι που ζει σε βάθη έως και 300 μέτρα και κυρίως σε αμμώδεις ή λασπώδεις βυθούς. Είναι ένα από τα πολυτιμότερα ψάρια της Μεσογείου, διακρινόμενη για το κατακόκκινο χρώμα της και τη λεπτή της σάρκα. Το χρώμα της είναι κόκκινο στη ράχη της, λευκό στην κοιλιά και ασημένιο στα πλευρά της. Το μέγιστο μήκος της μπορεί να φτάσει τα 25 εκατοστά.

Η κουτσομούρα του Αμβρακικού περιέχει 575 πρωτεΐνες και είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα. Οι πρωτεΐνες της συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, βοηθούν στην ομαλή κυτταρική διαίρεση κατά την ανάπτυξη του οργανισμού και διαθέτουν αντιϊκή δράση ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης, διαθέτει πρωτεΐνες που σχετίζονται με την άριστη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος στον άνθρωπο, ενώ η κατανάλωσή της έχει και αντικαρκινική δράση.



## ΤΣΙΠΟΥΡΑ (*SPARUS AURATA*)

**Η** τσιπούρα (*Sparus aurata*) αποτελεί το πλέον ευρέως εκτρεφόμενο είδος, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και σε όλη τη Μεσόγειο. Ανήκει στην οικογένεια των Σπαριδών, που απαντάται πιο έντονα στη Μεσόγειο από οπουδήποτε αλλού. Γενικά, θεωρείται η καλύτερη τσιπούρα της Μεσογείου.

Η τσιπούρα είναι κυρίως σαρκοφάγο είδος και τρέφεται με οστρακοειδή, συμπεριλαμβανομένων μυδιών και στρειδιών. Η λατινική της ονομασία (*sparus aurata*) προέρχεται από τη χαρακτηριστική χρυσή λωρίδα, την οποία έχει ανάμεσα στα μάτια της. Είναι ψάρι ευπροσάρμοστο, καθώς μπορεί να ζήσει σε θαλασσινό νερό, αλλά και στα υφάλμυρα ύδατα των παράκτιων λιμνοθαλασσών. Η ανωτερότητα αυτού του είδους και η ικανότητά του να ευδοκίμει σε νερά λιγότερο αλμυρά από την ανοιχτή θάλασσα το καθιστούν ιδανικό είδος ιχθυοκαλλιέργειας.



Η αλίευση της τσιπούρας καταλαμβάνει ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό από τη συνολική αλίευση ψαριών στο σύμπλεγμα των λιμνοθαλασσών Λογαρού - Τσουκαλιό του Αμβρακικού κόλπου. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, τα πολύ ρηχά νερά της λιμνοθάλασσας επηρεάζονται γρήγορα από την χαμηλή εξωτερική θερμοκρασία, και η τσιπούρα πιάνεται με απόχη στην προσπάθειά της να εξέλθει της λιμνοθάλασσας αναζητώντας τα ζεστότερα νερά του κόλπου.

## ΚΕΦΑΛΟΣ (*MUGIL CERHALUS*)

Ο κέφαλος (*Mugil cephalus*) είναι ψάρι μήκους 30 - 70 εκατοστών. Ανάλογα με την ηλικία ή το γένος, ο κέφαλος αλλάζει όνομα και όψη, όπως τα σειράδια (έτσι ονομάζονται οι αρσενικοί), οι μπάφες (οι αυγωμένες θηλυκές), τα μυξινάρια, οι χρυσόχρωμοι κ.λπ. Το επίσημο όνομά του είναι «Μουγίλος ο κέφαλος» (*Mugil cephalus*) και ανήκει στην οικογένεια των «μουγιλιδών» (*Mugilidae*). Αν αλιευτεί σε καθαρά νερά, ο κέφαλος αποτελεί ένα πολύ νόστιμο ψάρι με τρυφερό κρέας.



Ο κέφαλος ζει σε κοπάδια κυρίως σε ρηχά νερά, μέσα σε λιμάνια, σε λιμνοθάλασσες, ενώ καμιά φορά ανηφορίζει και στα ποτάμια. Στις ελληνικές θάλασσες υπάρχουν άφθονοι κέφαλοι κυρίως στις λιμνοθάλασσες του Αμβρακικού και του Μεσολογγίου. Η αλίευση του κέφαλου στον Αμβρακικό κόλπο πραγματοποιείται κατά την περίοδο αναπαραγωγής του, από τα τέλη Αυγούστου μέχρι και τα μέσα Σεπτεμβρίου, μέσα στα ιβάρια, στα φυσικά δηλαδή ιχθυοτροφεία των λιμνοθαλασσών, τα οποία αποτελούν μια μέθοδο φυσικής υδατοσυλλογής χωρίς καμία ανθρώπινη παρέμβαση. Στον Αμβρακικό κόλπο συναντώνται, εκτός από τον κέφαλο (*Mugil cephalus*), τα υποείδη μαυριάκι, μυξινάρι, γαστούρι (γάστρος) και κοκλάνι.

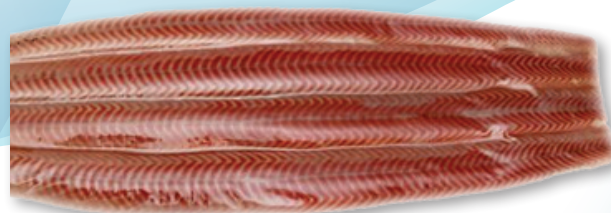
## ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΕΛΙ

Το ευρωπαϊκό χέλι (*Anguilla anguilla*) ξεκινάει τον κύκλο ζωής του στον ωκεανό και συγκεκριμένα στη θάλασσα των Σαργασσών, στον Ατλαντικό Ωκεανό. Περνά το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του στα μεταβατικά και εσωτερικά ύδατα της Ευρώπης και επιστρέφει στον ωκεανό για να εκκολάψει τα αυγά του και έπειτα να πεθάνει.



Τα νεαρά χέλια εκμεταλλεύονται το ρεύμα του κόλπου (Gulf Stream) και το ρεύμα του Βόρειου Ατλαντικού για να πλησιάσουν τις ευρωπαϊκές ακτές, όπου μεταμορφώνονται σε γυαλόχελα. Μόλις εισέλθουν στα εσωτερικά ύδατα παίρνουν τη μορφή μικρού χελιού (elver). Στη συνέχεια, καθώς ωριμάζουν, παίρνουν τη μορφή κιτρινόχελου και τέλος μεταμορφώνονται σε ασημόχελα, οπότε είναι και πάλι έτοιμα για μετανάστευση και αναπαραγωγή στη θάλασσα των Σαργασσών. Στην Ελλάδα υπάρχει μεγάλο εμπορικό ενδιαφέρον για το χέλι, αφού είναι εξαγωγίμο προϊόν υψηλής εμπορικής αξίας. Ο πληθυσμός του ευρωπαϊκού χελιού μειώνεται και η σημερινή αλιεία του είδους θεωρείται ότι είναι εκτός των αιφόρων ορίων.

Το χέλι κατέχει εξέχουσα θέση σε όλες τις ευρωπαϊκές και ασιατικές κουζίνες, όχι μόνο για τη νοστιμιά του αλλά και επειδή είναι τροφή πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά. Αποτελεί βασικό στοιχείο της ελληνικής αλλά και γενικότερα της μεσογειακής διατροφής. Η υψηλή διατροφική του αξία και η λεπτή του γεύση το καθιστούν εκλεκτό προϊόν. Αναφορικά με το καπνιστό χέλι της περιοχής της Άρτας, η διαδικασία παρασκευής ξεκινά με τον καθαρισμό των χελιών. Ακολουθεί η άλμιση και η κάπνιση χωρίς συντηρητικά και πρόσθετα σε παραδοσιακό ξυλόφουρνο. Η διαδικασία ολοκληρώνεται με την φιλετοποίηση και την τυποποίηση των χελιών, διαδικασίες κατά τη διάρκεια των οποίων ακολουθούνται διεθνή πρότυπα.



## ΧΑΒΙΑΡΙ

**Τ**ο χαβιάρι είναι ένα προϊόν αποτελούμενο από το αλατισμένο αυγοτάραχο της οικογένειας των οξύρρυγιδών, τα αλατισμένα-παστωμένα δηλαδή αυγά του θηλυκού οξύρρυγχου. Ο όρος χαβιάρι προήλθε από την περσική έκφραση "Mahi Khaviari", που σημαίνει το αυγό που παράγει ψάρι. Το πιο δημοφιλές και πολύτιμο χαβιάρι παράγεται από οξύρρυγχο που αλιεύεται στην Κασπία Θάλασσα, που αποτελεί και τόπο της μεγαλύτερης παραγωγής σε χαβιάρι. Ο



οξύρρυγχος είναι η κοινή ονομασία για 27 είδη ψαριών που ανήκουν στην οικογένεια των οξύρρυγχιδών (Sturgeon).

Το χαβιάρι παραγόταν ιστορικά στη Ρωσία, η οποία από τις αρχές του 20ου αιώνα αποτελούσε μια σημαντική χώρα εμπορίας χαβιαριού. Το χαβιάρι, δίνοντας εικόνα συνόλου από μικροσκοπικές και γυαλιστερές πέρλες, έχει χαρακτηριστεί ο «μαύρος χρυσός της γεύσης». 27 είδη οξύρρυγχου παράγουν χαβιάρι. Από τον ρωσικό οξύρρυγχο *Acipenser guildenstadii* παράγεται το χαβιάρι *Ossetra* (Οσιέτρα ή Ασκέτρα, ή Οσκιέτρα). Από τον οξύρρυγχο Σιβηρίας παράγεται το χαβιάρι *Baerii* και από τον οξύρρυγχο *Huso huso* παράγεται το χαβιάρι *Beluga* (Μπελούγκα).

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

### ΣΥΝΤΑΓΗ

#### Καναπέ με καπνιστό χέλι



##### Υλικά

- 3 ντοματίνια και 3 λιαστές ντομάτες σε μικρά κομμάτια
- 1 μικρό αγγούρι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κ.σ. κάπαρη και 1 ραπανάκι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- βούτυρο αγελάδος ή βούτυρο χελιού για επάλειψη
- 150 γρ. καπνιστό χέλι
- κράκερς ή μαύρο ψωμί ή μπουκιές παξιμαδιού ως βάση

##### Εκτέλεση

Αλείφουμε τη βάση για κάθε καναπέ με βούτυρο και τοποθετούμε μια λεπτή φέτα χελιού. Βάζουμε από πάνω μια φέτα αγγούρι, μισό ντοματίνι ή ένα κομμάτι λιαστής ντομάτας, λίγη κάπαρη ή μια φέτα ραπανάκι. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι κατά βούληση. Σερβίρονται δροσερά.

Πηγή συνταγής: V. Geitonas Eels

## ΣΥΝΤΑΓΗ

### Λιγκουίни με ντοματίνια, κάπαρη και καπνιστό χέλι



#### Υλικά

- 500 γρ. λιγκουίни ή άλλα ζυμαρικά της αρεσκείας μας
- 1 κ. σ. βούτυρο αγελάδος ή βούτυρο χελιού ή 12ml ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 40 γρ. σταφίδες ξανθές
- 1 κ.σ. κάπαρη
- 200 γρ. καπνιστό χέλι, κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 10 ντοματίνια, κομμένα στα δύο
- αλάτι και πιπέρι κατά βούληση

#### Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με το χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία. Βάζουμε σε δυνατή φωτιά ένα τηγάνι να ζεσταθεί και προσθέτουμε το βούτυρο. Μόλις ζεσταθεί αρκετά, σοτάρουμε το κρεμμύδι για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τις σταφίδες, την κάπαρη και τα ντοματίνια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να μαραθούν τα ντοματίνια. Προσθέτουμε τη μισή ποσότητα χελιού και σοτάρουμε για 10 δευτερόλεπτα ακόμα, ώστε να βγάλει το χέλι το άρωμά του. Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και τα προσθέτουμε στο τηγάνι. Ανακατεύουμε, σερβίρουμε στα πιάτα μαζί με τα υπόλοιπα κομμάτια του χελιού και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Πηγή συνταγής: V. Geitonas Eels



## ΣΥΝΤΑΓΗ

### Κεφαλόπουλο στο φούρνο με λαχανικά



#### Υλικά

- 2 κεφαλόπουλα (800-1000 γρ.)
- 3-4 ντομάτες
- 3-4 μεγάλα κρεμμύδια
- 4-5 πιπεριές
- ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- ρίγανη
- λεμόνι

#### Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220 βαθμούς. Βάζουμε λίγο λάδι στο ταψί και προσθέτουμε ροδέλες ντομάτας, κρεμμυδιού και φέτες πιπεριάς. Πάνω στα λαχανικά τοποθετούμε τα κεφαλόπουλα και τους βάζουμε λεμόνι, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ρίγανη και λίγο λάδι. Τα γυρίζουμε προσεκτικά από την άλλη και επαναλαμβάνουμε. Βάζουμε μέσα στην κοιλιά τους λίγο αλάτι, λίγη ρίγανη και ροδέλες κρεμμυδιού. Σκεπάζουμε τα ψάρια με ροδέλες από τα λαχανικά μας και τους βάζουμε λίγο αλάτι και λίγη ρίγανη. Ραντίζουμε όλο το περιεχόμενο του ταψιού με λίγο λάδι ακόμα. Ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν τα λαχανικά (περίπου 30 λεπτά, ανάλογα με τον φούρνο).

Ο «κέφαλος πετάλι» αποτελεί χαρακτηριστική μέθοδο επεξεργασίας του κέφαλου. Το ψάρι ανοίγεται από την πάνω μεριά της ράχης και χωρίζεται σε δύο μέρη τα οποία ενώνονται στην κοιλιά. Ο κέφαλος αποξηραίνεται ανοιχτός στον ήλιο και έπειτα ψήνεται στα κάρβουνα ή μαγειρεύεται στο φούρνο. Από το θηλυκό κέφαλο, που οι ντόπιοι ψαράδες αποκαλούν «μπάφα» (η αυγωμένη θηλυκή), παράγεται το αυγοτάραχο, που αναφέρεται ως χαβιάρι της Ελλάδας και χρυσός της λιμνοθάλασσας.

## ΣΥΝΤΑΓΗ

### Τσιπούρες στα κάρβουνα



#### Υλικά

- 4 τσιπούρες Αμβρακικού
- 4 κλωναράκια θυμαριού
- μισό ματσάκι μαϊντανό
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- λαδολέμονο για το σερβίρισμα

#### Εκτέλεση

1. Βάζουμε τη σχάρα πάνω από τα κάρβουνα να ζεσταθεί καλά.
2. Τη λαδώνουμε με προσοχή, περνώντας τη με ένα λαδωμένο κομμάτι απορροφητικό χαρτί.
3. Ψήνουμε τα ψάρια για 5-6 λεπτά, μέχρι να ροδίσει καλά η κάτω πλευρά τους, τα γυρίζουμε με σπάτουλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 5-6 λεπτά.
4. Για να ψηθούν σε βάθος, ελέγχουμε αν είναι έτοιμα χαράζοντας με ένα μαχαιράκι.
5. Τα σερβίρουμε με λαδολέμονο.



## ΣΥΝΤΑΓΗ

### Τσιπούρα ψαρόσουπα



#### Υλικά

- 1 κεφαλος Αμβρακικού (περίπου 1 κιλό)
- 1 τσιπούρα Αμβρακικού (περίπου 500 γρ.)
- 2-3 κλωναράκια σέλινο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι
- 2 καρότα
- 1 κιλό πατάτες
- 3 φλιτζάνια του καφέ ρύζι
- ½ κούπα λάδι
- αλάτι και πιπέρι
- 2 αυγά, 1 λεμόνι, χυμό από τη σούπα για το αυγολέμονο

#### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα ψάρια και τα τοποθετούμε σε ένα σουρωτήρι να στραγγίσουν. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζουμε το κρεμμύδι, τα καρότα και το σέλινο. Όταν βράσουν τα λαχανικά τοποθετούμε στην κατσαρόλα τα ψάρια και τις πατάτες προσθέτοντας το λάδι, αλάτι και πιπέρι. Σε περίπου μισή ώρα θα έχουν βράσει. Σε μια άλλη κατσαρόλα σουρώνουμε ζουμί από το φαγητό μας. Προσθέτουμε νερό και σε ένα μπλέντερ πολτοποιούμε 2 βρασμένες πατάτες, 3 βρασμένα καρότα και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα, όταν πάρει βράση ρίχνουμε το ρύζι. Αφήνουμε να βράσει περίπου 15 λεπτά, όταν το ρύζι είναι βρασμένο βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και χτυπάμε αυγολέμονο.

## ΣΥΝΤΑΓΗ

### Τηγανιτές κουτσομούρες συνοδευόμενες με σκορδαλιά



#### Υλικά

- 2 κιλά κουτσομούρες Αμβρακικού
- 2 κούπες αλεύρι
- 1-1½ φλυτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- λεμόνι

#### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις κουτσομούρες. Τις αφήνουμε να στεγνώσουν και εν συνεχεία τις αλατοπιπερώνουμε. Τις τοποθετούμε σε ένα μπολ με αλεύρι. Τις τινάζουμε για να απομακρύνουμε το πε-

ριττό αλεύρι. Βάζουμε το λάδι να κάψει και τηγανίζουμε για περίπου 4 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν. Αφαιρούμε τα ψάρια από το τηγάνι και τα τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. Ραντίζουμε με λεμόνι και τα σερβίρουμε ζεστά.

Για την σκορδαλιά θα χρειαστούμε:



#### Υλικά

- 4-5 βραστές πατάτες
- 3 σκελίδες σκόρδο
- ¼ φλυτζανιού λευκό ξύδι
- χλωρό κρεμμύδι
- μαϊντανό
- 200 ml ελαιόλαδο
- αλατοπίπερο

#### Εκτέλεση

Λιώνουμε τις βραστές πατάτες. Βάζουμε στο μπλέντερ το λάδι, το σκόρδο και το ξύδι. Χτυπάμε τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Βάζουμε τις πατάτες σε μπολ. Περιχύνουμε το μείγμα και ανακατεύουμε. Γαρνίρουμε με κρεμμυδάκι και μαϊντανό.



## ΣΥΝΤΑΓΗ

### Σαρδέλες στο φούρνο με κρούστα από σκόρδο και μυρωδικά



#### Υλικά

- 1 κιλό καθαρισμένες σαρδέλες προέλευσης Αμβρακικού-Άρτας
- 1 ψιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο
- 2 κ.γ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. τριμμένη ξερή ρίγανη
- ½ κ.γ. πάπρικα
- 1 κ.γ. κρεμμύδι αποξηραμένο, φλοίδα
- ¼ κ.γ. αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.γ. φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό

#### Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220 βαθμούς, στη λειτουργία αέρα. Ανακατεύουμε καλά σε ένα βαθύ μπολ όλα τα συστατικά εκτός από τον μαϊντανό και τις σαρδέλες. Έπειτα, προσθέτουμε τις σαρδέλες και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να επικαλυφθούν με το μείγμα. Ετοιμάζουμε ένα ταψί και αλείφουμε με λίγο λάδι. Τοποθετούμε τις σαρδέλες τη μία δίπλα στην άλλη σε μια στρώση. Ραντίζουμε πάνω τους το dressing που έχει απομείνει. Ψήνουμε για 15-17 λεπτά και λίγο παραπάνω αν πρόκειται για μεγαλύτερες σαρδέλες. Οι σαρδέλες είναι έτοιμες όταν σχηματίσουν μια τραγανή κρούστα στην επιφάνεια τους. Τέλος, τις πασπαλίζουμε με φρέσκο μαϊντανό και στύβουμε λίγο λεμόνι.

## ΣΥΝΤΑΓΗ

### Ψητές πατατούλες με χαβιάρι



#### Υλικά

- 6 μικρές πατάτες καλά πλυμένες
- βούτυρο
- 6 κουταλάκια ξινή κρέμα
- 30 γρ. χαβιάρι Ossetra
- αλάτι και φρέσκο πιπέρι
- 2 κ. σ. κομμένο σχοινόπρασο

#### Εκτέλεση

Βάζουμε τις πατάτες σε μια κατσαρόλα, τις σκεπάζουμε με κρύο νερό και προσθέτουμε αλάτι. Αφού το νερό πάρει μία βράση, χαμηλώνουμε την ένταση και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά, περίπου 5-8 λεπτά ανάλογα με το μέγεθός τους. Μπορούμε εναλλακτικά να ζεστάνουμε τις πατάτες σε φούρνο μικροκυμάτων για 6-8 λεπτά επίσης ανάλογα με το μέγεθος. Προθερμάνουμε τον φούρνο. Κόβουμε τις πατάτες στη μέση από τη μακριά τους πλευρά και τις τοποθετούμε σε ένα αντικολλητικό χαρτί. Αλείφουμε στο εσωτερικό με λίγο βούτυρο και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Ψήνουμε για 15 λεπτά μέχρι να ξεροψηθεί η φλούδα τους. Τοποθετούμε τις πατάτες σε μια πιατέλα και προσθέτουμε μια κουταλιά ξινή κρέμα σε καθεμιά. Στη κορυφή βάζουμε ένα κουταλάκι χαβιάρι και γαρνίρουμε με κομματάκια σχοινόπρασου. Σερβίρουμε αμέσως.

*Το χαβιάρι μπορεί να τοποθετηθεί πάνω σε ένα κράκερ ουδέτερης γεύσης ή σε φρυγανισμένο ψωμί με στραγγιστό γιαούρτι ή κρέμα τυριού. Γενικά μπορεί να τοποθετηθεί πάνω σε ό,τι είναι κρύο (όπως αγγούρι), αλλά και σε παντζάρι και αβγό βραστό.*

Πηγή συνταγής: Thesauri Caviar



## ΣΥΝΤΑΓΗ

### Ριζότο με σαφράν και χαβιάρι



#### Υλικά

- 80 γρ. βούτυρο
- 2 ψιλοκομμένα ξερά κρεμμυδάκια
- 1 κούπα ψιλοκομμένο πράσο
- 450 γρ. ριζότο Αρμπόριο
- 1 λίτρο ζεστό ζωμό λαχανικών
- μισό κουτάλακι σαφράν
- 150 ml βερμούτ
- 50 γρ. χαβιάρι baerii
- τριμμένη παρμεζάνα
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- χυμός και ξύσμα από lime
- 2 κ. σ. κομμένο σχοινόπρασο

#### Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μια μεσαίου μεγέθους κατσαρόλα ή βαθύ τηγάνι, προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και το πράσο και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 7-8 λεπτά ανακατεύοντας τακτικά. Ρίχνουμε το ρύζι και με μία ξύλινη σπάτουλα ανακατεύουμε ώστε να καλυφθεί με τους χυμούς. Προσθέτουμε το μισό βερμούτ και σιγοβράζουμε μέχρι να απορροφηθεί το υγρό. Προσθέτουμε με μια κουτάλα ζωμό τόσο ώστε να καλυφθεί το ρύζι και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να απορροφηθεί. Συνεχίζουμε να ρίχνουμε με την κουτάλα το ζωμό μέχρι να απορροφηθεί όλος, περίπου για 15 λεπτά. Στα μισά του χρόνου προσθέτουμε το σαφράν, το ξύσμα και το χυμό από το lime και το υπόλοιπο βερμούτ. Πριν την τελευταία κουταλιά ζωμού προσθέτουμε και την τριμμένη παρμεζάνα. Βγάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά, προσθέτουμε το χαβιάρι, φρέσκο πιπέρι και το μισό σχοινόπρασο. Σκεπάζουμε το σκεύος για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια, σερβίρουμε γαρνιρωτάς με το υπόλοιπο σχοινόπρασο.

Πηγή συνταγής: Thesauri Caviar





Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Ταμείο  
Θάλασσας και Αλιείας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης  
και Τροφίμων



Ε.Π. ΑΛΙΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑΣ  
2014 - 2020



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης