



# Φιλέτο τσιπούρας με πουρέ από φασόλια

25'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

12 ώρες'

Χρόνος  
Αναμονής

60'

Χρόνος  
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε τα φασόλια, καλύπτουμε με νερό και προσθέτουμε αλάτι. Αφήνουμε να μουλιάσουν για 12 ώρες.
- Σουρώνουμε, ξεπλένουμε καλά και μεταφέρουμε τα φασόλια σε κατσαρόλα. Προσθέτουμε νερό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 1 ώρα.
- Χαράσσουμε τα ψάρια από την πλευρά του δέρματος και βάζουμε το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Αν δεν έχουμε ατμομάγειρα, τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και τοποθετούμε ένα τσέρκι. Βάζουμε νερό μέχρι το ύψος του τσέρκι και ακουμπάμε πάνω ένα πιάτο που έχουμε απλώσει αντικολλητικό σπρέι ψησίματος.
- Βάζουμε τα φιλέτα στο πιάτο και καλύπτουμε τη κατσαρόλα με ένα καπάκι. Ψήνουμε για 4-5 λεπτά.

Για τον πουρέ

- Σουρώνουμε τα φασόλια και κρατάμε το νερό.
- Μεταφέρουμε τα φασόλια στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, το ταχίνι, το κύμινο και το σκόρδο.
- Χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Αν είναι πολύ σφιχτό το μείγμα μπορούμε να αραιώσουμε με λίγο νερό που κρατήσαμε στην άκρη.
- Σερβίρουμε τα φιλέτα και 4 κ.σ. από τον πουρέ με λάδι βασιλικού, ρόκα, πιπέρι και φέτες λεμονιού.
- Μπορούμε να αποθηκεύσουμε τον υπόλοιπο πουρέ κλεισμένο αεροστεγώς στο ψυγείο.

## Συστατικά

- 300 γρ. τσιπούρα, φιλέτο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για τον πουρέ

- 500 γρ. φασόλια, μέτρια
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. ταχίνι
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1/2 σκ. σκόρδο

Για το σερβίρισμα

- [Λάδι βασιλικού](#)
- ρόκα
- πιπέρι
- λεμόνι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

374 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	2.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	18.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	26%	15%	7%
1.5 Σάκχαρα (γρ.)	30.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.78 Αλάτι (γρ.)
2%	60%	34%	13%