



Τσιπούρα με σάλτσα ντομάτας

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 2 κρεμμύδια, μέτρια
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά τσίλι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 100 γρ. κρασί κόκκινο
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο
- 2 φύλλα δάφνης
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 400 γρ. γάλα καρύδας
- 1 κύβο λαχανικών
- 2 τσιπούρες, χωρισμένες σε φιλέτα
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- αλάτι
- πιπέρι
- φύλλα κόλιανδρου, για σερβίρισμα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Ψιλοκόβουμε** τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και την πιπεριά τσίλι (αν θέλουμε να μην είναι τόσο καυτερή αφαιρούμε τα σπόρια από την πιπεριά πριν την ψιλοκόψουμε).
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μία **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το τσίλι για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να βγάλουν τα αρώματά τους.
- Προσθέτουμε τον πελτέ και σοτάρουμε για 1 λεπτό μαζί με τα λαχανικά.
- Σβήνουμε με το κρασί και περιμένουμε μέχρι να εξατμιστούν τα 2/3 της ποσότητας.
- Προσθέτουμε το θυμάρι, τα φύλλα δάφνης, την ντομάτα κονκασέ, το γάλα καρύδας και τον κύβο λαχανικών. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία, ανακατεύουμε με τη βοήθεια μίας ξύλινης **κουτάλας** και αφήνουμε να σιγοβράσει η σάλτσα.
- Με το που αρχίσει να βράζει η σάλτσα βάζουμε με προσοχή τα φιλέτα των ψαριών στην κατσαρόλα. Καπακώνουμε και αφήνουμε να βράσουν τα φιλέτα για 4-5 λεπτά.
- Αφαιρούμε με προσοχή τα φιλέτα από την κατσαρόλα με τη βοήθεια μίας **σπάτουλας** και διατηρούμε ζεστά σε ένα **πίατο**. Συνεχίζουμε να βράζουμε τη σάλτσα για άλλα 15 λεπτά.
- Αφού πήξει αρκετά η σάλτσα μας, αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε το ξύσμα και τον χυμό του λάιμ. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε πιπέρι και αλάτι εαν χρειαστεί.
- Σερβίρουμε τα φιλέτα με τη σάλτσα και τα φύλλα κόλιανδρου.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

315 Θερμίδες (kcal)	9.4 Λιπαρά (γρ.)	1.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	13%	8%	6%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	38.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
13%	76%	14%	20%