



Τσιπούρα στον ατμό με πουρέ γλυκοπατάτας

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

70'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις γλυκοπατάτες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τρυπάμε τις γλυκοπατάτες με ένα πιρούνι σε όλη την επιφάνειά τους και τις τοποθετούμε σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 60-70 λεπτά για να ψηθούν μέχρι μέσα. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
- **Κόβουμε** τις γλυκοπατάτες στη μέση και αφαιρούμε τη σάρκα σε ένα μπολ.
- Πιέζουμε καλά με ένα πιρούνι για να λιώσουν και προσθέτουμε το ταχίνι, το μέλι, τον χυμό από τα λάιμ, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.

Για την τσιπούρα

- Σε μια **κατσαρόλα** τοποθετούμε ένα τσέρκι και προσθέτουμε βραστό νερό μέχρι το ύψος που έχει το τσέρκι μας. Πάνω στο τσέρκι βάζουμε ένα πιάτο και αφήνουμε στην άκρη.
- Βάζουμε στα φιλέτα τσιπούρας το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και μεταφέρουμε στο πιάτο που έχουμε στην κατσαρόλα.
- Κόβουμε τις άκρες από τα σπαράγγια ώστε να μείνει το τρυφερό μέρος και τα τοποθετούμε στο πιάτο μαζί με την τσιπούρα.
- Μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά, καλύπτουμε με το καπάκι και σιγοβράζουμε για 4 λεπτά.

Για τη σάλτσα

- Σε ένα μπολ βάζουμε το ταχίνι, το νερό και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τον χυμό από το λάιμ, το μέλι, το ξύσμα από το λεμόνι και το λάιμ και ανακατεύουμε.
- Συνθέτουμε το πιάτο μας και σερβίρουμε με ελαιόλαδο και φρέσες λάιμ.

Συστατικά

Για τον πουρέ γλυκοπατάτας

- 1 1/2 κιλό γλυκοπατάτες
- 80 γρ. ταχίνι
- 40 γρ. μέλι
- χυμό λάιμ, από 1-2 λάιμ
- αλάτι
- πιπέρι

Για την τσιπούρα

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

Για τη σάλτσα

- 50 γρ. ταχίνι
- 40 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- χυμό λάιμ, από 1/2 λάιμ
- 1 κ.γ. μέλι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- λάιμ

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

1244 Θερμίδες (kcal)	47.0 Λιπαρά (γρ.)	8.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	143.0 Υδατ/κες (γρ.)
62%	67%	42%	55%
87.0 Σάκχαρα (γρ.)	48.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	24.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.9 Αλάτι (γρ.)
97%	96%	96%	32%