ΣΕΒΙΤΣΕ ΛΑΥΡΑΚΙ ΜΕ ΠΛΗΓΟΥΡΙ ΜΕΣΚΛΑΝ ΚΑΙ ΧΑΒΙΑΡΙ ΛΕΜΟΝΙΟΥ
(ΒΕΛΟΥΤΈ ΑΛ ΟΡΑΝΣ )

ΥΛΙΚΑ:

ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ
ΠΛΗΓΟΥΡΙ
ΜΕΣΚΛΑΝ
ΚΡΕΜΜΥΔΙ-ΠΙΠΕΡΙΕς ΚΟΜΜΕΝΑ ΜΠΡΙΝΟΥΑΖ
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ ΣΕ ΜΑΚΡΟΣΤΕΝΕΣ ΛΕΠΤΕΣ ΦΕΤΕΣ
ΜΑΙΝΤΑΝΟ
ΧΥΜΟ ΛΑΙΜ –ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙ-ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΕΚΟΡ:

ΧΑΒΙΑΡΙ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

ΒΡΩΣΙΜΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:ΚΟΒΟΥΜΕ ΤΟ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΣΕ ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΣΕ ΜΑΡΙΝΑΔΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙ-ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑΡΙ-ΛΑΙΜ.ΤΟ ΙΔΙΟ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΜΕ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΒΑΖΟΥΜΕ ΟΛΑ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΜΙΑ ΩΡΑ( ΤΟ ΨΑΡΙ ΕΩΣ ΟΤΟΥ ΑΣΠΡΙΣΕΙ)
ΤΟ ΠΛΗΓΟΥΡΙ ΤΟ ΒΑΖΟΥΜΕ ΣΕ ΖΕΣΤΟ ΚΟΥΡ ΜΠΟΥΓΙΟΝ ΝΑ ΦΟΥΣΚΩΣΕΙ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΤΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΤΑ ΒΑΖΟΥΜΕ ΣΕ ΤΣΕΡΚΙ(ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΟ ΠΛΗΓΟΥΡΙ ΤΑ ΕΣΚΑΛΟΠ ΨΑΡΙΟΥ) ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΟΥΜΕ ΥΨΟΣ ΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΥΡΩ ΓΥΡΩ ΚΑΙ ΤΕΛΟΣ ΤΑΜΠΟΝΑΡΟΥΜΕ ΤΗ ΒΕΛΟΥΤΕ ΑΛ ΟΡΑΝΣ ΒΑΖΟΥΜΕ ΤΑ ΒΡΩΣΙΜΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΧΑΒΙΑΡΙ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

ΧΑΒΙΑΡΙ ΛΕΜΟΝΙΟΥ:
ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ(ΕΜΠΟΡΙΟ)

ΑΓΑΡ-ΑΓΑΡ

ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΣΠΟΡΕΛΑΙΟ

ΚΡΥΟΣ ΧΥΜΟΣ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΤΟ ΑΓΑΡ ΑΓΑΡ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΟ ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΣΕ ΒΡΑΣΜΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙ στους 55 ΒΑΘΜΟΥΣ .ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΟ ΒΑΖΟΥΜΕ ΣΤΗ ΣΥΡΙΓΓΑ ΚΑΙ ΤΟ ΡΙΧΝΟΥΜΕ ΣΤΑΓΟΝΑ ΣΤΑΓΟΝΑ ΣΤΟ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΛΑΔΙ(ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΟ ΚΡΑΤΑΜΕ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΦΟΡΑ ΔΕΝ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ)