

[συνταγές / ψάρι](#)

Λαβράκι φιλέτο με δεντρολίβανο και κους-κους



- 10 λεπτά προετοιμασία & 15 λεπτά μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 2

Μερίδα/ες

Το δεντρολίβανο (*Rosmarinus officinalis* L.) χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τους Αρχαίους Έλληνες οι οποίοι πίστευαν ότι τόνωνε την μνήμη. Το δεντρολίβανο έχει αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, βελτιώνει τη συγκέντρωση, έχει βακτηριοκτόνες ιδιότητες, ενώ εμφανίζει μεγάλη περιεκτικότητα σε ασβέστιο, σίδηρο και βιταμίνη Β6. Δίνει ένα ιδιαίτερο άρωμα στα φαγητά που χρησιμοποιείται ενώ ταιριάζει ιδιαίτερα με πουλερικά, αρνί, ψάρι και πατάτες.

Συστατικά

Αρωματική

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι και Πιπέρι
- 2 λεμόνια, σε φέτες
- 2 κ.σ. αποξηραμένο δεντρολίβανο Ήλιος
- 2 φιλέτα λαβράκι με πέτσα

για το κους-κους

- 125 γρ. κους-κους
- Ξύσμα από 1/2 λεμόνι
- 150 ml ζωμός λαχανικών, να είναι ζεστός
- Χυμός από 1/4 λεμόνι
- 1/2 κ.γλ. αποξηραμένο δεντρολίβανο Ήλιος
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Μαϊντανός ψιλοκομμένος

Εκτέλεση

1.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220°C.

2.

Χαράζουμε διαγώνια την πλευρά του ψαριού που έχει την πέτσα μέχρι να δούμε τη σάρκα. Μοιράζουμε το δεντρολίβανο στις εσοχές. Αλείφουμε τα φιλέτα με το λάδι και το αλάτι.

3.

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι πάρα πολύ καλά. Μόλις ζεσταθεί, βάζουμε τα φιλέτα με την πέτσα προς τα κάτω. Πιέζουμε για λίγα δευτερόλεπτα το ψάρι με τα δάχτυλά μας για να μην «μαζέψει» η πέτσα και ψήνουμε μέχρι η πέτσα να αρχίσει να γίνεται τραγανή. Μεταφέρουμε τα φιλέτα σε ταψί και ψήνουμε για 5 περίπου λεπτά.

4.

Όσο γίνεται το ψάρι στο φούρνο, σε μπωλ βάζουμε το κους-κους, το δεντρολίβανο, το ξύσμα και το ζεστό ζωμό. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 5 λεπτά. Ανακατεύουμε το χυμό του λεμονιού με το λάδι για να κάνουμε μια βινεγκρέτ. Αλατοπιπερώνουμε και, μόλις φουσκώσει το κους-κους, το προσθέτουμε στο μπωλ μαζί με το μαϊντανό. Ανακατεύουμε πολύ καλά. Σερβίρουμε το κους-κους με το λαβράκι και καταναλώνουμε αμέσως.

Σχετικά προϊόντα

[Δεντρολίβανο](#)



Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του δεντρολίβανου χρησιμοποιούνται σαν αρωματικό σε πολλά φαγητά. Στα ψητά δίνει μια ιδιαίτερη γεύση. Στη ζαχαροπλαστική το χρησιμοποιούν κυρίως στα γλυκά του κουταλιού.

[...περισσότερα](#)