

Πίτα αθερίνα, Κάλυμνος, (Καλλιόπη Μαύρου)

Υλικά

1 κιλό αθερίνα
2 κρεμμύδια μέτρια
Ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε την αθερίνα, την αλατίζουμε και την αλευρώνουμε. Βάζουμε σε ένα τηγάνι να κάψει το λάδι. Ρίχνουμε την αθερίνα μαζί με το κρεμμύδι κομμένο ροδέλες. Αφού τηγανιστούν από τη μία πλευρά, αναποδογυρίζουμε το τηγάνι σε ένα καπάκι κατσαρόλας και γυρνάμε την αθερίνα από την άλλη πλευρά για να τηγανιστεί. Ενώνονται όλα μαζί, τα ψάρια και το κρεμμύδι και γίνεται σαν πίτα.

Γόπες με ρύζι, Τρίκερι, (Μαρία Μπεντεβίνου)

Υλικά

1 κιλό γόπες
1 κρεμμύδι
1 ντομάτα
Ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρύζι

Σε ένα τηγάνι βάζουμε λάδι και σοτάρουμε ένα κρεμμύδι, τη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι. Αφού πάρουν μία βράση ρίχνουμε το μίγμα σε ένα ταψί και αραδιάζουμε τις γόπες. Τα αφήνουμε περίπου δέκα λεπτά και μετά ρίχνουμε νερό και αφού πάρει βράση ρίχνουμε το ρύζι. Το ψήνουμε στο φούρνο, χωρίς να το ανακατέψουμε για να μη λιώσει, ώσπου να γίνει σαν πίτα. Το κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

'Γαλιποκεφτέδες', Τρίκερι, (Στάθης Ζαχαράκης)

Οι "γαλίπες" είναι οι ανεμώνες τις θάλασσας. Βγαίνουν στα ρηγά νερά σε μέρη με θαλάσσιο ρεύμα. Αφού τις μαζέψουμε από καθαρές περιοχές, τις κόβουμε με το μαχαίρι και προσθέτουμε, κρεμμύδι, δυόσμο, αλατοπίπερο, λίγο ψωμί ή νερό και αλεύρι. Ζυμώνουμε όπως τα κεφτεδάκια και τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

Σουπιές με χόρτα, Αλόνησος, (Τασία Μαλαματένια)

Υλικά

1 κιλό σουπιές
1 κιλό διάφορα χόρτα ανάλογα με τα χόρτα που υπάρχουν σε κάθε εποχή (καφκαλίθρες, σέσκουλα, σπανάκι, ζωχίες, ραδίκια κλπ.)
Κρεμμύδι ξερό και φρέσκο
Μισό ματσάκι άνηθο και μισό ματσάκι μαϊντανό

Τσιγαρίζουμε τη σουπιτιά με το ξερό κρεμμύδι και αφού ροδίσει τη σβήνουμε με κρασί. Αφού βράσει με το κρασί και λίγο νεράκι ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα χόρτα πλυμένα, αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε σε σιγανή φωτιά για μισή ώρα.

Αχινοί γεμιστοί, Νέα Πέραμος Καβάλας, (Φανή Τάσση)*

Υλικά για 15 αχινοίς

2 φλιτζάνια του καφέ ρύζι
5 κρεμμυδάκια φρέσκα
Ελαιόλαδο, δυόσμο, άνηθο, μαϊντανό και λεμόνι



Καθαρίζουμε τους αχινοίς από τις βελόνες πολύ προσεκτικά. Τους ανοίγουμε και παίρνουμε το ζουμί και τα αυγά τους. Σε μία κατσαρόλα προσθέτουμε 4-5 κρεμμυδάκια φρέσκα με λάδι, άνηθο, δυόσμο, μαϊντανό και 2 φλιτζάνια του καφέ ρύζι, μαζί με τα αυγά των αχινών, προσθέτοντας και λίγο ζουμί από τους αχινοίς. Αφού μισοβράσει το ρύζι, γεμίζουμε τους αχινοίς. Τους αραδιάζουμε στην κατσαρόλα με λίγο νερό, λίγο λεμόνι και λάδι. Τους βράζουμε μισή ώρα σε χαμηλή φωτιά.

* Η συλλογή αχινών απαγορεύεται. Παρόλα αυτά, η συνταγή είναι παραδοσιακή και για αυτό καταγράφεται.

Χταποδόπιτα, Νέα Πέραμος Καβάλας, (Φανή Τάσση)

Υλικά

1 ½ κιλό χταπόδι
1 μεγάλο κρεμμύδι
2 φλιτζάνες ρύζι
1 φλιτζάνι λάδι



Βράζουμε το χταπόδι, το κόβουμε σε μικρά κομματάκια και κρατάμε το ζουμί. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι και ρίχνουμε το χταπόδι. Προσθέτουμε 3 φλιτζάνες από το νερό που κρατήσαμε και το ρύζι. Όταν βράσει το ρύζι και κρυώσει ανοίγουμε τα φύλλα. Στρώνουμε 5 φύλλα στο ταψί πάνω στα οποία βάζουμε τα υλικά που ετοιμάσαμε στην κατσαρόλα και από πάνω άλλα 5 φύλλα και την ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μία ώρα.

Το ΕΘ.Ι.Α.ΓΕ - Ινστιτούτο Αλιευτικής Έρευνας, θα ήθελε να ευχαριστήσει θερμά όλους όσους προσέφεραν μέρος από την πολύτιμη εμπειρία τους, για την υλοποίηση αυτού του προγράμματος.



MeSFIDE

Παραδοσιακές Ελληνικές Συνταγές με Θαλασσινά



ΕΘ.Ι.Α.ΓΕ

Ινστιτούτο Αλιευτικής Έρευνας

'Λεμονάτο', Αλώνησος, (Τασία Μαλαματένια)

Υλικά

1½ κιλό διάφορα πετρόψαρα (σκόρπαινες, μουσμούλια, γόπες, σαυρίδια, χάνοι κλπ.)

Σέλινο αρκετό

3 πράσινες πιπεριές

2 ντομάτες

Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, ελαιόλαδο, λεμόνι

Βάζουμε σε μία πλατιά κατσαρόλα μπόλικο σέλινο και ροδέλες πράσινης πιπεριάς. Από πάνω στρώνουμε τα καθαρισμένα και αλατισμένα ψάρια. Μετά φέτες ντομάτας, ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και λεμόνι όσο θέλουμε. Νερό λίγο, μόλις να σκεπάζει τα ψάρια. Σκεπάζουμε με το καπάκι και το βράζουμε σε δυνατή φωτιά.

Ψάρια τηγανιτά, 'Σύβραση', Κάλυμνος (Καλλιόπη Μαύρου)

Για να αλλάξει η γεύση των τηγανητών ψαριών, που μπορεί να είναι μπαρμπούνια, λυθρίνια, μελανούρια, ή γόπες μεγάλες, σε περίπτωση που έχουν περισσέψει από την προηγούμενη μέρα. Στο τηγάνι ρίχνουμε λάδι και δύο κουταλιές της σούπας αλεύρι και το ροδίζουμε ελαφρά. Προσθέτουμε την ντομάτα είτε τριμμένη είτε μια κουταλιά τοματοπολτό, δύο κουταλιές ξύδι, αλάτι. Όταν βράσει η σάλτσα βάζουμε τα ψάρια και τα αφήνουμε για λίγο στη φωτιά. Τα ψάρια μαγειρεμένα με αυτό τον τρόπο δεν αλλοιώνονται εύκολα και διατηρούνται πολλές μέρες.

'Μαρινάτα', Αλώνησος, (Κατίνα Θεόδωρου)

Τηγανίζουμε τα ψάρια που θέλουμε να μαρινάρουμε. Στο λάδι που τηγανίσαμε σοτάρουμε σκόρδο και το σβήνουμε με ξύδι. Μετά προσθέτουμε ντομάτα πελτέ και αρκετό νερό. Αφού δέσει η σάλτσα ρίχνουμε δεντρολίβανο και τα ψάρια. Μπορούν να διατηρηθούν εκτός ψυγείου έως και μια εβδομάδα.

'Αστακομακαρονάδα', Κάλυμνος, (Νικόλας Μακρυλός)

Παίρνουμε 1 αστακό. Τον κόβουμε πρώτα στη μέση, αφαιρούμε το έντερο από το πίσω μέρος της ουράς και τον κόβουμε σε μικρότερα κομμάτια.

Σε μία κατσαρόλα κόβουμε κρεμμύδι, σκόρδο και τα σοτάρουμε με το λάδι. Προσθέτουμε μία κονσέρβα τοματάκια. Ρίχνουμε τα κομμάτια του αστακού και λίγο νερό.

Όταν βράσει ρίχνουμε όσο νερό χρειάζεται και κοφτό μακαρονάκι ή κριθαράκι. Σκεπάζουμε και το αφήνουμε να βράσει.

Ψαρόσουπα, Τρίκερι, (Ζαχαράκης Στάθης)

Η ψαρόσουπα γίνεται με μπακαλιάρικια, πέρκες, χάνους, κοκοβιούς, σμέρνα, σκόρπαινες, σαλούβαρδο αλλά ακόμη και σφυρίδα και συναγρίδα.

Υλικά

2 κιλά από τα προαναφερόμενα ψάρια.

2 μεγάλα κρεμμύδια

3 πατάτες

2 πιπεριές

Φύλλα σέλινο

Αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και αν είμαστε κοντά στη θάλασσα, θαλασσινό νερό.

Βάζουμε στην κατσαρόλα με το νερό κρεμμύδια χοντροκομμένα, πατάτες, πιπεριά, φύλλα από σέλινο, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και λίγο θαλασσινό νερό. Τα αφήνουμε να βράσουν τρία τέταρτα πριν ρίξουμε τα ψάρια. Μετά ρίχνουμε τα ψάρια και τα αφήνουμε άλλο ένα τέταρτο. Συνήθως βγάζουμε τα ψάρια και στο ζουμί ρίχνουμε ρύζι ή μανέστρα.

Ψαρόσουπα, Νέα Πέραμος Καβάλας, (Γιώργος Τάσης)

Υλικά

1½ κιλό ψάρια. Όσο περισσότερα είδη τόσο νοστιμότερη θα γίνει η σούπα. (Δράκαινες, χριστόψαρο, σκόρπαινες, φανάρι κλπ.)

1 μέτριο κρεμμύδι, 3 καρότα, 3 πατάτες

Σέλινο, μαϊντανό, καυτερή πιπεριά, σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο.



Βράζουμε τα ψάρια. Αφού βράσουν σουρώνουμε το ζουμί και μέσα ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά. Μόλις πάρει μία βράση, ρίχνουμε τα ψάρια καθαρισμένα από τα αγκάθια τους και συνεχίζουμε το βράσιμο της σούπας. Αφού βράσει προσθέτουμε το χυμό ενός λεμονιού.

'Κακαβιά', Κάλυμνος, (Νικόλας Μακρυλός)

Υλικά

1½ κιλό ψάρια (χάνους, χριστόψαρο, σκόρπαινες, δράκαινες, σαλούβαρδους, πέρκες)

3 πατάτες

3 καρότα

2 κρεμμύδια

Ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, σέλινο

Σε μία κατσαρόλα τοποθετούμε τα κρεμμύδια, τις πατάτες, τα καρότα και το σέλινο. Από πάνω τα πλυμένα και αλατισμένα ψάρια και λίγο νερό, ίσα ίσα να σκεπάζει τα ψάρια. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν.

'Πλακί', Αλώνησος, (Κατίνα Θεοδώρου)

Υλικά

1½ κιλό ψάρια (γόπες, σάλπες, μελανούρια, μουγγρί, σμέρνα ή ότι άλλο προτιμούμε)

1 κιλό κρεμμύδια

1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας

Ελαιόλαδο, μαϊντανό, φύλλα δάφνης, σκόρδο, πιπεριά Φλωρίνης

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε φέτες. Σε μία φαρδιά κατσαρόλα σοτάρουμε τα κρεμμύδια με λάδι. Προσθέτουμε ντομάτα πελτέ, μαϊντανό μπόλικο, τη δάφνη, το σκόρδο και την κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης. Από πάνω τοποθετούμε τα ψάρια στην κατσαρόλα, αφού γεμίσουμε και την κοιλιά τους με το υλικό που ετοιμάσαμε προηγουμένως.

'Ψάρι πλακί', Τρίκερι, (Βικτωρία Σπανοδήμου)

Υλικά

1 κιλό ψάρια

1 κιλό ντομάτες

1 ματσάκι μαϊντανό

2 σκελίδες σκόρδο, κρεμμύδια

Ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

Τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με το λάδι και ρίχνουμε τη ντομάτα ψιλοκομμένη. Προσθέτουμε το μαϊντανό και τα αφήνουμε στο ταψί μισή ώρα να ψηθούν. Μετά Βάζουμε τα ψάρια και τα ψήνουμε για άλλα 20 λεπτά.