

ΥΛΙΚΑ

4 μπαρμπούνια Ερυθράς
200 γρ ρύζι καρναρόλι
1 κρεμμύδι
40 γρ λευκό κρασί
200 γρ ζωμός λαχανικών
300 γρ μαγειρεμένο κόκκινο
παντζάρι
5 γρ δεντρολίβανο
Ξύσμα από 1 λεμόνι
Ξύσμα από 1 λάιμ
60 γρ ανάλατο βούτυρο
120 γρ καπνιστή γραβιέρα
Καρυκεύματα της
προτίμησής μας

Μπαρμπούνι με ριζότο παντζαριού



ΕΚΤΕΛΕΣΗ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

1. Φιλετάρουμε το μπαρμπούνι και το αφήνουμε στην άκρη.
2. Ψιλοκόβουμε και σοτάρουμε το κρεμμύδι με ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά.
3. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε καλά.
4. Μόλις ζεσταθεί το ρύζι, προσθέτουμε το λευκό κρασί.
5. Προσθέτουμε λίγο-λίγο το ζωμό μέχρι να μισοψηθεί το ρύζι.
6. Κόβουμε το παντζάρι μπρινουάζ (μικρούς κύβους) και το προσθέτουμε στο ριζότο μαζί με το ψιλοκομμένο δεντρολίβανο.
7. Αλατοπιπερώνουμε και συνεχίζουμε το μαγείρεμα προσθέτοντας το ζωμό λαχανικών.
8. Αλατοπιπερώνουμε το μπαρμπούνι, προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού και το σοτάρουμε σε αντικολητικό τηγάνι με το δέρμα προς τα κάτω.
9. Μόλις μισοψηθεί το μπαρμπούνι και το δέρμα του πάρει ωραίο τραγανό χρυσαφένιο χρώμα, το αναποδογυρίζουμε και προσθέτουμε λίγο βούτυρο.
10. Μόλις ψηθεί το ριζότο, αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και την καπνιστή γραβιέρα και ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν.
11. Στο τέλος προσθέτουμε το ξύσμα από 1 λεμόνι και ανακατεύουμε.
12. Σερβίρουμε το ριζότο με 2 φιλέτα μπαρμποουνιού.

Συνταγή: Σεφ Ευτύχιος Χαρίτου – Harmony by the Sea

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Τα ξενικά χωροκατακτητικά είδη αποτελούν μια από τις σημαντικότερες απειλές για τη βιοποικιλότητα παγκοσμίως ενώ πολλά από αυτά βλάπτουν την κοινωνία, την οικονομία και την ανθρώπινη υγεία. Η Μεσόγειος έχει πλημμυρίσει από ξενικά είδη (>1000) που εισέρχονται σ' αυτή κυρίως μέσω της Διώρυγας του Σουέζ και εξαπλώνονται ανεξέλεγκτα με οικολογικές και κοινωνικό-οικονομικές συνέπειες για το περιβάλλον και τις τοπικές κοινότητες.

Το πρόγραμμα *FishTheAlien*

Στοχεύει να:

- Ανατρέψει τις παραδοσιακές πεποιθήσεις
- Παρακινήσει το κοινό και τους ψαράδες να στραφούν προς τα χωροκατακτητικά ξενικά είδη
- Πωθήσει τη βιώσιμη αλιεία και κατανάλωση θαλασσινών
- Δημιουργήσει κίνητρα για την επίτευξη συχνών αφαιρέσεων χωροκατακτητικών ξενικών ειδών σε μια οικονομικά βιώσιμη βάση για την αλιεία.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από την **Marine and Environmental Research (MER) Lab** σε συνεργασία με την **iSea**, και **χρηματοδοτείται από το Cyprus Environment Foundation (CEF)**.



Ο Σεφ Πέτρος Γιάγκου

Αφού ταξίδεψα, σπούδασα και δούλεψα για 7 χρόνια σε διάφορα μέρη του κόσμου, επέστρεψα τελικά στην πατρίδα μου, την Κύπρο. Οι εμπειρίες μου στο εξωτερικό με έχουν εκθέσει σε μια ποικιλία γαστρονομικών προοπτικών και έχουν διευρύνει τους γαστρονομικούς μου ορίζοντες και τον ουρανίσκο μου. Τώρα, με περηφάνια ηγούμαι μια καταπληκτική ομάδα σεφ και μαγείρων και φτιάχνουμε δημιουργικά και νόστιμα μενού.

Το πάθος μου για τη μαγειρική και η αγάπη μου για το νησί μου με παρακίνησαν να ξεκινήσω να εξερευνώ τη Μεσόγειο Θάλασσα και τα προϊόντα της, μαθαίνοντας έτσι για το σημαντικό πρόβλημα και την απειλή που προκαλούν τα χωροκατακτητικά είδη στο θαλάσσιο οικοσύστημα της Μεσογείου. Στόχος μου είναι να εκπαιδεύσω τους Κύπριους σε αυτό το σημαντικό θέμα και να τους παρακινήσω να καταναλώνουν τέτοια είδη, βοηθώντας έτσι το φυσικό περιβάλλον και την τοπική οικονομία του νησιού.

Χορηγοί - ευχαριστίες:



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕ ΤΑ ΞΕΝΙΚΑ

Βοήθησε το οικοσύστημα



Sphyræna chrysotaenia
Σφύρνα



Pterois miles
Λεοντόψαρο



Fistularia commersonii
Τρομπέτα ή πιθκιαύλι



Siganus sp.
Κουρκούνα



Parupeneus forsskali
Πετρομπάρμπουνο



Callinectes sapidus
Μπλε κάβουρας





Κροκέτες Μπλε κάβουρα

με τζίντζερ μαγιονέζα

ΥΛΙΚΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τις κροκέτες:

120 γρ ψίχα Μπλε Κάβουρα
50 γρ μασκαρπόνε
12 γρ παρμεζάνα
Ξύσμα από 2 μοσχολέμονα (lime)
1/2 λεμονόχορτο (lemongrass)
Αλάτι
Πιπέρι Εσπελέτ (piment d' Espelette)
Αλεύρι
Αυγά
Φρυγανιά / πάνκο

Για τη μαγιονέζα:

2 κρόκους αυγού
1/2 κ.σ μουστάρδα Ντιζόν (Dijon)
500 ml ηλιέλαιο
20 ml λάδι τζίντζερ
1 κ.σ ξύδι σαμπάνιας
Θαλασσινό αλάτι



Συνταγή: Σεφ Πέτρος Γιάγκου –
Harmony by the Sea

12 ΚΡΟΚΕΤΕΣ

Λεοντόψαρο με κασουλέ με τσορίθο

ΥΛΙΚΑ

6 φιλέτα λεοντόψαρου
200 γρ φασόλια μαγειρεμένα (haricot beans)
50 γρ τσορίθο (chorizo)
20 γρ μύδια
150 γρ ντομάτες (κομμένες σε κύβους)
Άνηθος
Κρίταμο (samphire)

Για τη ρεντιξιόν (reduction) με κρασί Madeira:

1100 ml κρασί Μαδέρα (madeira)
100 ml κρασί Σαρντονέ (Chardonnay wine)
100 ml ξύδι σαμπάνιας
½ κρεμμύδι
10 γρ θυμάρι
1 σκελίδα σκόρδο

Για τη σάλτσα εσπεριδοειδών:

400 γρ φρέσκα κρέμα
100 γρ ρεντιξιόν Madeira
10 γρ χυμό λεμόνι
60 γρ βούτυρο ανάλατο
1 πρέζα αλάτι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη σάλτσα Madeira:
συμπυκνώνουμε στο 1/3

Για τη σάλτσα εσπεριδοειδών:

- 1.Αναμειγνύουμε τη φρέσκα κρέμα και τη ρεντιξιόν Madeira σε μία κασαρόλα και βράζουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα.
- 2.Ανακατεύουμε το βούτυρο, το χυμό λεμονιού και το αλάτι μαζί με τη ρεντιξιόν Madeira με τη φρέσκα κρέμα.

Για το ψάρι:

- 1.Φιλετάρουμε το λεοντόψαρο προσεκτικά και το πλένουμε.
- 2.Σοτάρουμε το τσορίθο και προσθέτουμε τα μαγειρεμένα φασόλια
- 3.Προσθέτουμε τη σάλτσα εσπεριδοειδών, τα μύδια και την ντομάτα και ζεσταίνουμε καλά.
- 4.Προσθέτουμε τον άνηθο και το κρίταμο.
- 5.Αλατοπιπερώνουμε και τηγανίζουμε τα φιλέτα.
- 6.Σερβίρουμε την κασουλέ (φασόλια) σε ένα πιάτο και από πάνω τοποθετούμε 3 φιλέτα λεοντόψαρου.
- 7.Γαρνίζουμε με άνηθο, και κρίταμο ή άλλο βότανο της αρεσκείας μας.



4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Συνταγή:
Σεφ Πέτρος Γιάγκου –
Harmony by the Sea



Σούπα Μίσο με σφύρνα

soba noodles, ασιάτικες ρίζες, φρέσκο κρεμμύδι και τηγανητό σκόρδο

ΥΛΙΚΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

8 φιλέτα σφύρνας
4 μερίδες σόμπα νουντλς (soba noodles)
1 δέσμη φρέσκο κρεμμύδι
4 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε λεπτές φέτες
100 γρ ασιάτικες ρίζες (bean sprouts)

Για το ζωμό ψαριού:

Κόκκαλα σφύρνας
1 σκελίδα σκόρδο τζίντζερ
30 γρ λευκή πάστα μίσο (miso)
Λίγο κρασί σάκε (sake)
1 κομμάτι φύκι κόμπου (kombu)
Χυμό από 1 μοσχολέμονο (lime)



4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Συνταγή:
Σεφ Θανάσης Καρπασίτης –
Harmony by the Sea

Για το ζωμό ψαριού:

- 1.Αφαιρούμε τα φιλέτα από το ψάρι, παίρνουμε το κεφάλι και τα κόκκαλα, τα πλένουμε, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε για 1 ώρα στο ψυγείο.
- 2.Πλένουμε τα κόκκαλα με ζεστό νερό και τα βάζουμε σε μία κασαρόλα.
- 3.Προσθέτουμε σκόρδο, τζίντζερ, φρέσκο κρεμμυδάκι και το kombu.
- 4.Προσθέτουμε κρύο νερό και το αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να αρωματιστεί πλήρως ο ζωμός.
- 5.Σουρώνουμε το ζωμό, προσθέτουμε την πάστα miso και αλατοπιπερώνουμε.
- 6.Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το χυμό από το λάιμ και το σάκε.

Για το σερβίρισμα :

- 1.Καίμε το δέρμα της σφύρνας με ένα φλόγιστρο, τηγανίζουμε τις φέτες σκόρδου και βράζουμε τα νούντολς.
- 2.Κόβουμε τα κρεμμυδάκια πολύ λεπτά και τα πλένουμε με άφθονο νερό.
- 3.Βάζουμε στο μπολ τα βρασμένα νούντολς, το τηγανισμένο σκόρδο, τα κρεμμυδάκια, τις ασιάτικες ρίζες και προσθέτουμε τα φιλέτα σφύρνας.
- 4.Σερβίρουμε το ζωμό, είτε στο πλάι είτε μέσα στο πιάτο.