



Οι συνταγές του Μονταλμπάνο ερμηνευμένες από τον Σεφ Μάρκο Σέρρα

2 -- Μπαρμπούνια με σαλτσούλα

-- Συνταγή για 4 άτομα --

Υλικά:

12 μπαρμπούνια
1 κρεμμύδι
2 ντομάτες
1 σκελίδα σκόρδο
μαϊντανός, θυμάρι και μαντζουράνα
αλεύρι, λάδι, βούτυρο, αλάτι και πιπέρι

Διαδικασία:

Ροδίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με βούτυρο και λάδι, προσθέτουμε τις ντομάτες σε κομμάτια, το σκόρδο, το μαϊντανό, το θυμάρι και τη μαντζουράνα, λίγο νερό, αλάτι και πιπέρι.

Αλευρώνουμε τα μπαρμπούνια και τα τοποθετούμε σε ένα ταψί με καυτό λάδι, τα τσιγαρίζουμε και στις δυο πλευρές και ρίχνουμε λίγο αλάτι.

Βγάζουμε τα μπαρμπούνια από το ταψί και τα ρίχνουμε στη σάλτσα. Μαγειρεύουμε για λίγο και σερβίρουμε.

Καλή όρεξη!

Σημείωση:

Συνοδεύεται με ντόπια Ελληνικά χόρτα.