



Blue Island

...η φρεσκάδα της θάλασσας!



Τσιπούρα και Λαβράκι **Blue Island**...
...με τη φρεσκάδα της θάλασσας!

Τσιπούρα με λαχανικά στο φούρνο



Υλικά

- 1 φρέσκια Τσιπούρα Blue Island καθαρισμένη
- 1 Πατάτα καθαρισμένη
- 1 Ντομάτα
- 1 Κρεμμύδι κόκκινο καθαρισμένο
- 1 Καρότο καθαρισμένο
- 1 κλωνάρι Σέλινο
- 1 Λεμόνι σε φέτες
- 3-4 κλωνάρια Θυμαρί φρέσκο
- 2 κ.σ Ελαιόλαδο
- 2 πρέζες Αλάτι
- 2 πρέζες σπαστό Μαύρο Πιπέρι

Διαδικασία Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ακολούθως πλύνουμε και στραγγίζουμε το ψάρι μας. Χαράζουμε την τσιπούρα με διαγώνιες γραμμές.

Παίρνουμε το πυρίμαχο σκεύος ή το ταψί που θα χρησιμοποιήσουμε και κόβουμε αλουμινοχαρτο και λαδόκολλα σε μεγαλύτερο μέγεθος (τόσο όσο να κλείνουμε σε πακετάκι). Ακολούθως τοποθετούμε τη λαδόκολλα πάνω στο αλουμινοχαρτο.

Κόβουμε τα λαχανικά σε λεπτές φέτες και τα στρώνουμε πάνω στη λαδόκολλα. Προσθέτουμε μια κουτάλια ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και τοποθετούμε την τσιπούρα πάνω από τα λαχανικά.

Προσθέτουμε τις φέτες λεμονιού, το θυμάρι, αλάτι, πιπέρι και περιχύνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο πάνω στο ψάρι. Τυλίγουμε σε ομοιόμορφο σχήμα το αλουμινοχαρτο και τοποθετούμε στο φούρνο.

Ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά ή αναλόγως του φούρνου μας.

Tips: Όσο καλύτερα κλείνουμε το αλουμινοχαρτο τόσο καλύτερο αποτέλεσμα έχουμε.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε Λαβράκι ή όποιο άλλο μεγάλο ψάρι θέλουμε με την ίδια συνταγή.

Λαβράκια ψητά στα κάρβουνα



Υλικά

- 2 φρέσκα Λαβράκια Blue Island καθαρισμένα
- 2 σκελίδες Σκόρδο
- Φρέσκο Μάραθο (όσο θέλουμε)
- Ρίγανη (όση θέλουμε)
- 2 φρέσκα Κρεμμυδάκια
- Αλάτι χοντρό
- Φρεσκοτριμμένο Πιπέρι
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο

Διαδικασία Εκτέλεσης

Αλατοπιπερώνουμε τα ψάρια και προσθέτουμε ρίγανη, σκόρδο, κρεμμύδι και μάραθο ψιλοκομμένα, εσωτερικά στην κοιλιά τους.

Παράλληλα όσο ετοιμάζονται τα κάρβουνα, αφήνουμε τη σχάρα να κάψει καλά και ετοιμάζουμε το λαδολέμονο μας αναμειγνύοντας όλα μαζί τα υλικά στο μπλέντερ.

Τοποθετούμε τα ψάρια στη σχάρα σε σειρά και τα βάζουμε να ψηθούν για περίπου 5 λεπτά από την κάθε πλευρά σε δυνατή φωτιά, έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια κρούστα εξωτερικά η οποία βοηθά να κρατήσει μέσα τους χυμούς του ψαριού.

Στη συνέχεια ανεβάζουμε τη σχάρα ψηλότερα, γυρνώντας την με τα ψάρια ανά τακτά διαστήματα, κι αφήνουμε να ψηθούν για ακόμη 20 – 25 λεπτά σε μέτρια φωτιά αναλόγως με το μέγεθος του ψαριού.

Σερβίρουμε το φαγητό μας συνοδεύοντας το με το αρωματικό λαδολέμονο και το μαϊντανό.



Για νόστιμες και υγιεινές
συνταγές επισκεφθείτε:
www.blueislandrecipes.com

Για το αρωματικό λαδολέμονο

- 1/4 της κούπας Ελαιόλαδο
- 1/4 της κούπας Χυμό Λεμονιού
- 1/4 της κούπας Αλάτι χοντρό
- 1/4 της κούπας Μουστάρδα
- Φρεσκοτριμμένο Πιπέρι
- Ρίγανη

Λευκωσία

- Λεωφ. Αθαλάσσης 86, Στρόβολος Τ. +357 22 428559 | +357 22 316243
- Λεωφ. Αρχ. Μακαρίου 51, Λατσία Τ. +357 22 486106
- Λεωφ. Τσερίου 45, Στρόβολος Τ. +357 22 513559
- Κυκλάδων & Κομνηνού 37Α, Στρόβολος Τ. +357 22 319404

Λεμεσός

- Λεωφ. Αγίας Φυλάξεως 28B Τ. +357 25 339075
- Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού 36B, Ποταμός Γερμασόγειας Τ. +357 25 316396

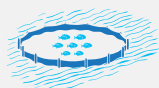
Λάρνακα

- Παύλου Βαλδασεριδής 28B Τ. +357 24 651066

Παραλίμνι

- Σταδίου 81, Παραλίμνι Τ. +357 23 829690

...επιλέγω Τσιπούρα & Λαβράκι Blue Island γιατί...



01. Μεγαλώνουν στο φυσικό τους περιβάλλον, στα καθαρά νερά της Ακτής του Κυβερνήτη, βαθιά μέσα στη θάλασσα.



02. Τρέφονται με τροφές από φυσικά συστατικά, ιχθυάλευρα, ιχθυέλαια και δημητριακά χωρίς ίχνη από προϊόντα ζωικής προέλευσης ή μεταλλαγμένα προϊόντα (GMO FREE).



03. Είναι Πιστοποιημένα από το Κυβερνητικό Κτηνιατρείο της Κυπριακής Δημοκρατίας για τη ΜΗ ΧΡΗΣΗ εμβολίων και αντιβιοτικών.



04. Φθάνουν καθημερινά φρέσκα στις ψαραγορές, κάτω από αυστηρά ελεγχόμενες συνθήκες υγιεινής και είναι διαθέσιμα 365 μέρες το χρόνο.



05. Έχουν εξαιρετική γεύση και υψηλή διατροφική αξία. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας, Ω3 λιπαρά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.



06. Το έμπειρο προσωπικό μας, σας φιλετάρει τα φρέσκα ψάρια που επιλέξατε επί τόπου ΔΩΡΕΑΝ!

07. Με τις Ανώτερες Πιστοποιήσεις Ποιότητας.



GLOBAL G.A.P. — Διασφαλίζει την ποιότητα και ασφάλεια των τροφίμων, την Κοινωνική Περιβαλλοντική Ευθύνη. Την ιγνηλασιμότητα, την αποφυγή απάτης και την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων.



ISO9001:2015 — Διασφαλίζει την μέγιστη ικανοποίηση των πελατών μέσω της παροχής προϊόντων με υψηλή διατροφική αξία και ποιότητα.



ISO22000 : 2005 — Διασφαλίζει την παραγωγή με σύγχρονες και ασφαλείς μεθόδους.



OHSAS18001:2007 — Διασφαλίζει ασφαλείς συνθήκες εργασίας μέσω της υιοθέτησης σύγχρονων βέλτιστων πρακτικών και προτύπων.