07/05/2019

Ροφός Αγιορείτικος με Άσπρη Σάλτσα (Μοναχού Επιφάνιου)

/ Αγιορείτικα

Υλικά (για 8-10 μερίδες):
2 κιλά ροφός φρέσκος (σε φέτες)
4 κρεμμύδια μεγάλα ψιλοκομμένα ή κρεμμυδόζουμο
5-6 σκελίδες σκόρδο (καθαρισμένες)
5 λεμόνια (250 γρ. χυμός περίπου)
450 γρ. ελαιόλαδο
Μαυροπίπερο άτριφτο (καθώς και λίγο τριμμένο)
1 μικρό ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος

Εκτέλεση:
Ξελεπιάζουμε το ροφό, αφαιρούμε τα εντόσθια και τα βράγχια και κόβουμε σε φέτες πάχους πέντε ή έξι εκατοστών. Πλένουμε καλά τα κομμάτια και τα τοποθετούμε σε σουρωτήρι για να στραγγίξουν. Τα αλατίζουμε κατόπιν με χονδρό αλάτι. Το ψάρι πρέπει να παραμείνει στο αλάτι επί τρεις ή τέσσερις ώρες τουλάχιστον ή να το ετοιμάσουμε από την προηγούμενη ημέρα. Στη δεύτερη περίπτωση, φυλάμε το ροφό στο ψυγείο μαζί με το σουρωτήρι, βάζοντας ένα σκεύος από κάτω για να μαζέψει τα ζουμιά του. Δεν αφαιρούμε την πέτσα του ροφού!

Τοποθετούμε τα κομμάτια του ροφού στο σκεύος με τέτοιον τρόπο ώστε να καλύπτεται όλος ο πυθμένας του. Καλό θα είναι να βάλουμε και το κεφάλι του

ροφού μαζί με τις φέτες, για να γίνει το ψάρι πιο νόστιμο και να δέσει καλύτερα η σάλτσα. Προσθέτουμε κρύο νερό ώσπου να σκεπαστεί το ψάρι καλά, όχι περισσότερο γιατί δε θα δέσει το ζουμί. Κατόπιν το βάζουμε σε πολύ δυνατή φωτιά. Όταν ξεκινήσει το βράσιμο, το ξαφρίζουμε με μία τρυπητή κουτάλα και προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τα οποία έχουμε ψιλοκόψει σε πολύ λεπτές φέτες, καθώς και τα σκόρδα (ολόκληρες οι σκελίδες). Εκείνη τη στιγμή ρίχνουμε και το λάδι.

Εναλλακτικά, μπορούμε να προετοιμάσουμε νωρίτερα τα κρεμμύδια σε κρεμμυδόζουμο. Σ' αυτήν την περίπτωση, αφού στρώσουμε το ψάρι στο σκεύος, ρίχνουμε τον κρεμμυδόζουμο, ο οποίος πρέπει να είναι κρύος και συμπληρώνουμε με επίσης κρύο νερό. Προσθέτουμε το πιπέρι και αφήνουμε να βράσει το ψάρι σε δυνατή φωτιά επί μία ώρα περίπου. Κατόπιν χαμηλώνουμε στο μισό τη φωτιά και κουνάμε κάπου-κάπου το σκεύος. Σιγά σιγά λιγοστεύει το ζουμί και η σάλτσα αρχίζει να πήζει. Ρίχνουμε το χυμό του λεμονιού 30 δευτερόλεπτα πριν τραβήξουμε από τη φωτιά το φαγητό. Μόλις αποσύρουμε το ψάρι από τη φωτιά, προσθέτουμε το τριμμένο πιπέρι και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό (προαιρετικά). Σκεπάζουμε το σκεύος με το καπάκι επί μισή ώρα τουλάχιστον. Σερβίρεται ζεστό διότι, όταν κρυώσει η σάλτσα πήζει.

Εκτέλεση για τον Κρεμμυδόζουμο:
Παίρνουμε τη συγκεκριμένη ποσότητα κρεμμυδιών που μας χρειάζεται κάθε φορά για την αντίστοιχη συνταγή και τα καθαρίζουμε. Τα πλένουμε και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Τα βάζουμε να βράσουν σε κατσαρόλα με άφθονο νερό και δυνατή φωτιά για μία ώρα τουλάχιστον. Κατόπιν, αφού κρυώσει το μείγμα, χτυπάμε τα βρασμένα κρεμμύδια μαζί με ζουμί στον αποχυμωτή ή στο μπλέντερ. Έτσι, έχουμε ένα παχύρευστο υγρό.

Από το βιβλίο μοναστηριακής μαγειρικής του μοναχού Επιφανείου με τίτλο "Μαγειρική του Αγίου Όρους".