

Κυκλαδίτικη γεύση



Η Νικολέττα Φωσκόλου είναι μια ακούραστη μαγείρισσα με πνεύμα ανήσυχο και φιλόδοξο. Εντεκα χρόνια μετά την έκδοση του πρώτου βιβλίου της, με συνταγές από την πατρίδα της, την Τήνο, επανέρχεται με έναν πολύ μεγαλύτερο τόμο, όπου συγκέντρωσε φαγητά και γλυκά από όλες τις Κυκλάδες. Εκτός από εκατοντάδες συνταγές –συχνά σε πολλαπλές παραλλαγές και εκδοχές από τα διάφορα νησιά–, εξαιρετικά ενδιαφέρουσες είναι και οι περιγραφές συνηθειών που χαρακτηρίζουν την παραδοσιακή κουζίνα των Κυκλάδων. Στο κεφάλαιο για το ψωμί, γράφει για το «πωρτοφούρνη» (πρωτοφούρνη) ή «φουσκωτή» της Τήνου: «Το έφτιαχναν από το ζυμάρι του ψωμιού, όταν ζυμώνανε. Ανυπόμονοι όπως ήταν να το δοκιμάσουν... έκαναν μια λεπτή πίτα που έψηναν στο εμπρός μέρος του φούρνου και από τις δυο μεριές». Το έτρωγαν αμέσως, ζεστό με φρέσκο τυρί ή αλειμμένο με πετιμέζι, μέλι, γλυκό του κουταλιού, γλίνα (χοιρινό λίπος) ή ελαιόλαδο. Το γρήγορο αυτό ψωμί στην Κύθνο το λένε «πιταρό», στη Σέριφο «ανεβατή» ή «προπύρα» και στη Δονούσα «μπροφούρνα», διαβάζουμε.

Η κάππαρη, από τα πιο χαρακτηριστικά κυκλαδίτικα υλικά, παίζει σημαντικό ρόλο σε πολλά από τα φαγητά του βιβλίου. Παλιότερα έχω παρουσιάσει την εξαιρετική συνταγή της Νικολέττας για καππαροσαλάτα με φρέσκο κρεμμυδάκι και ξίδι. Σήμερα σας προτείνω να δοκιμάσετε κολιούς με σάλτσα ντομάτα και κάππαρη. Η σάλτσα αυτή, εκτός από ψάρι, μπορεί να νοστιμίσει ζυμαρικά, βρασμένα φασόλια και, βέβαια, τη φάβα. ■

Κολιός με κάππαρη

Διασκευή συνταγής της Νικολέττας Φωσκόλου, από το βιβλίο της «Κυκλάδων Γεύσεις»

ΥΛΙΚΑ

4 κολιοί (περίπου 1 κιλό),
καθαρισμένοι

4
ΑΤΟΜΑ

1 φλιτζ. κάππαρη ξερή ή νωπή,
αλατισμένη (δείτε σημείωση)

1/2 φλιτζ. ελαιόλαδο, και
επιπλέον για το τηγάνισμα

1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο

1 κιλό ντομάτες ώριμες,
τριμμένες στον τρίφτη (ή καλής
ποιότητας ψιλοκομμένα
ντοματάκια κονσέρβα)

Αλάτι

Πιπέρι φρεκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίστε ελαφρά τους κολιούς, και αφήστε σε τρυπητό να στραγγίσουν 10'. Σε μικρή κατσαρόλα ζεματίστε την κάππαρη, αν χρησιμοποιείτε ξερή. Μόλις πάρει βράση, αλλάξτε το νερό, βάλτε φρέσκο και ξαναβράστε. Στραγγίστε καλά. Σε βαθύ τηγάνι βάλτε 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο και σοτάρτε το κρεμμύδι να μαλακώσει. Προσθέστε την ντομάτα. Βράστε 10' σε δυνατή φωτιά, να αρχίσει να μελώνει, και προσθέστε τη στραγγισμένη κάππαρη. Αν χρησιμοποιείτε κάππαρη αλατισμένη, προσθέστε την εδώ. Σιγοβράστε τη σάλτσα 15', να δέσει, βάλτε πιπέρι και δοκιμάστε να δείτε αν χρειάζεται αλάτι. Συνήθως η κάππαρη είναι αρκετά αλμυρή. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Ζεστάνετε λάδι σε μεγάλο τηγάνι και τηγανίστε τους κολιούς. Αν θέλετε, μπορείτε και να τους ψήσετε στο γκριλ ή στη σχάρα, αφού τους αλείψετε με ελαιόλαδο. Είτε τους τηγανίσετε είτε τους ψήσετε, τοποθετήστε τους κολιούς σε πυρίμαχο σκεύος που να τους χωράει σε μια στρώση. Περιχύστε με τη σάλτσα, ψήστε 15-20' στο φούρνο. Σερβίρετε αμέσως, συνοδεύοντας με βραστές πατάτες, ή αφήστε τα ψάρια να κρυώσουν και σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κάππαρη λιαστή θα βρείτε στα μαγαζιά με τοπικά ελληνικά προϊόντα, όπως το Παντοπωλείο της Μεσογειακής Διατροφής, Σοφοκλέους 1 & Αριστείδου 11, τηλ. 210 32 34 612. ■