

Απλή Συνταγή για Σολομό με Αρακά

Ένας πανεύκολος τρόπος για να βάλεις ψάρι στη διατροφή σου. Μία απλή νόστιμη και υγιεινή συνταγή χωρίς βαριές κρέμες και περίεργους συνδυασμούς που δυσκολεύουν τη χώνεψη. Ο αρακάς είναι ιδανικό συνοδευτικό επειδή μας δίνει σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες χωρίς όμως να δυσκολεύει τη χώνεψη της πρωτεΐνης του ψαριού.



Παλιά έτρωγα σολομό πιο συχνά. Τώρα δεν τρώω πιο πολύ από μία φορά το μήνα αν και ψάρι τρώω σίγουρα 3 φορές την εβδομάδα. Προτιμώ όμως να είναι ελληνικό, φρέσκο, κατεψυγμένο ή κονσέρβα.

Όποτε φάω σολομό, προτιμώ τον κατεψυγμένο ατλαντικού σε κουτί. Αυτοί που πουλάνε χύμα είναι συνήθως ιχθυοτροφείου και είναι σχεδόν άσπροι από το λίπος. Επειδή τους τρέφουν με βιομηχανικές τροφές και δεν κολυμπάνε γίνονται πολύ παχείς και κάποια από τα λιπαρά τους είναι κορεσμένα. Εκτός αυτού μπορεί να έχουν διοξίνες και άλλες επικίνδυνες ουσίες. Όπως ακριβώς οι αγελάδες βιομηχανικής παραγωγής που είναι πολύ παχιές επειδή τρώνε σόγια και σιτάρι και μεγαλώνουν χωρίς να κουνιούνται.

Αν και οι υπερλιπαροί σολομοί είναι καλύτεροι για ψήσιμο στη σχάρα όπου το περισσότερο λίπος λιώνει και φεύγει, προσωπικά θεωρώ καλύτερη επιλογή τους κατεψυγμένους σε κουτί. Οι σολομοί ατλαντικού είναι συνήθως «ελευθέρας βοσκής», τρέφονται φυσικά και έχουν λιγότερα λιπαρά επειδή κολυμπάνε περισσότερο. Το κοκκινωπό τους χρώμα οφείλεται στο γεγονός ότι τρώνε οστρακόδερμα.

Το καλό με τους σολομούς σε κουτί είναι ότι στο κουτί γράφει το ποσοστό των λιπαρών ανά 100γρ και έτσι μπορείς να επιλέξεις αυτό που προτιμάς. Κάποιοι από τους σολομούς έχουν πάρα πολύ λίγο λίπος, περίπου 4%. Αυτό τους κάνει τελείως στεγνούς και άγευστους. Είναι όμως καλύτερη επιλογή για συνταγές με σάλτσες και σε γεύματα όπου υπάρχουν και άλλες πηγές λιπαρών. Να θυμάσαι όμως ότι τα λιπαρά από το σολομό είναι «καλά» ω3 λιπαρά.

Για μένα η καλύτερη επιλογή είναι οι σολομοί που έχουν 9-10% λιπαρά. Είναι και νόστιμοι, υγιεινοί και ιδανικοί για να μαγειρευτούν απλά, χωρίς πολλά πολλά. 10% λιπαρά για ψάρι δεν είναι πολλά. Να φανταστείς ένας λιπαρός κάτασπρος σολομός από αυτούς που πουλάνε χύμα έχει συνήθως 20% και κάποιες φορές μπορεί να φτάσει και το 30%. Αν ποτέ πάρεις χύμα να τον φτιάξεις μόνο στη σχάρα και να τον φας χωρίς άλλα λιπαρά στο ίδιο γεύμα.

Οι κατεψυγμένοι σολομοί είναι χωρισμένοι σε ατομικές μερίδες μέσα σε σακουλάκια. Αυτό είναι καλό επειδή μπορείς να υπολογίσεις εύκολα ποια είναι η σωστή μερίδα και να μη φας περισσότερο από όσο πραγματικά χρειάζεσαι. Ξέρεις πόσες θερμίδες έχει αυτό που θα φας και μπορείς να μαγειρέψεις τόσα κομμάτια ανάλογα με τα άτομα που θα φάνε.

Ας δούμε τώρα έναν απλό τρόπο για να μαγειρέψεις νόστιμα και υγιεινά κατεψυγμένο σολομό. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο μπορείς να φτιάξεις το ίδιο φαγητό για όσα άτομα θες. Απλά αυξάνεις αναλογικά τις ποσότητες.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μερίδα κατεψυγμένο σολομό
- 1 μπολάκι κατεψυγμένο αρακά
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1 κουταλιά σόγια σος
- 2 κουταλιές αποξηραμένο εστραγκόν
- ½ πράσινη πιπεριά
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 κουταλάκι ελαιόλαδο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζεις τον σολομό μέσα σε ένα μπολ με νερό χωρίς να ανοίξεις την πλαστική του συσκευασία. Χρειάζεται περίπου 1 ώρα για να ξεπαγώσει. Μπορεί και λιγότερο, αν αλλάξεις 2-3 φορές το νερό που θα έχει κρυώσει. Όταν ο σολομός μαλακώσει τον βγάζεις από το πλαστικό και τον στεγνώνεις με ένα λευκό χαρτί κουζίνας. Σε ένα πιάτο βάζεις τη σόγια σος και ακουμπας μέσα εκεί τον σολομό κι από τις 2 πλευρές. Πασπαλίζεις επίσης με λίγο πιπέρι.

Καθαρίζεις το κρεμμύδι και το κόβεις σε ροδέλες. Το βάζεις σε ένα βαθύ τηγάνι με 5-6 κουταλιές νερό σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτεις τον αρακά και την πιπεριά κομμένη σε κομμάτια. Σκεπάζεις με καπάκι και αφήνεις να μαλακώσουν 5 λεπτά. Ανοίγεις το καπάκι και αν έχει τελειώσει το νερό, προσθέτεις λίγο ακόμα.

Πάνω στο κρεμμύδι και τον αρακά ακουμπάς το σολομό και χαμηλώνεις λίγο την ένταση της εστίας. Πάνω στο σολομό ρίχνεις το αποξηραμένο εστραγκόν. Προσθέτεις μέσα στο τηγάνι και το ζουμί από τη σόγια σος που έμεινε στο πιάτο. Σκεπάζεις και αφήνεις για 15 περίπου λεπτά να μαγειρευτεί. Κάθε τόσο τσεκάρεις το νερό και αν έχει εξατμιστεί βάζεις μερικές ακόμα κουταλιές. Όταν ο σολομός έχει ασπρίσει και μαλακώσει είναι έτοιμος. Σερβίρεις μαζί με τον αρακά και το κρεμμύδι και πασπαλίζεις με το ωμό ελαιόλαδο. Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις και ελάχιστο αλάτι αλλά μπορεί και να μην χρειάζεται επειδή η σόγια σος είναι αλμυρή. Σε κάποιους αρέσει και προσθέτουν λεμόνι. Μπορείς να το δοκιμάσεις και εσύ! Καλή όρεξη!...