

Σολομος στην πλάκα αλατιού Saltic με σαλάτα



Σήμερα θα συνθέσουμε ένα εντελώς εκλεπτισμένο πιάτο με σολομό και πουρέ φτιαγμένο πάνω σε πλάκα ορυκτού αλατιού Ιμαλαίων. Ο τρόπος μαγειρέματος του συγκεκριμένου πιάτου είναι που δίνει το ιδιαίτερο αποτέλεσμα. Πάμε όμως να δούμε επακριβώς τι πρέπει να κάνουμε για να φτιάξουμε αυτή τη συνταγή.

Υλικά: ½ ποτήρι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ARISTON 1 φιλέτο Σολομό (ουρά) 1 λεμόνι 1 κουταλάκι σόγια σος 1/2 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων Saltic φρεσκοτριμμένο πιπέρι Μπαχάρ **Σαλάτα:** πράσινη ανάμεικτη σαλάτα Έξτρα παρθένο Ελαιόλαδο Cretanthos Ξύδι βαλσάμικο Ariston με γεύση Raspberry 1/2 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων Saltic 1 ραπανάκι 5 ντοματίνια φρεσκοτριμμένο πιπέρι Μπαχάρ 1 κουταλάκι Μουστάρδα ντιζόν

Εκτέλεση:

Κόβεις τον σολομό κομμάτια. Σε ένα πιάτο στίβεις το λεμόνι , σόγια σος , φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ελαιόλαδο. Ανακατεύεις και αλείφεις το σολομό. Τον βάζεις στην πλάκα άλατος να τον ψήσεις.

Για τη σαλάτα: Κόβεις το ραπανάκι και τα ντοματίνια σε φετούλες. Ανακατεύεις 3 μέρη ελαιόλαδο με ένα μέρος βαλσάμικο με γεύση ράσπερι, πιπέρι, αλάτι και μουστάρδα. Βάζεις το ντρέσινγκ στη σαλάτα λίγο πριν την σερβίρεις. Σερβίρεις τη σαλάτα , βάζεις από πάνω το σολομό και ρίχνεις το ντρέσινγκ από πάνω.

δες και το βιντεο με την εκτέλεση απο την εκπομπή Happy Cook



INFO:

- Στις μέρες μας, η μεγαλύτερη ποσότητα σολομού αλιεύεται στα νερά της Αλάσκας, του Βορειοδυτικού Ειρηνικού, του Καναδά, της Νορβηγίας και της Γροιλανδία.
- Το μέγεθός του ποικίλει, καθώς ξεκινά από μερικά κιλά και φθάνει ακόμα και τα 55Kg (!)
- Το κόκκινο-ροζ χρώμα του σολομού οφείλεται σε μια χρωστική ουσία που ονομάζεται ασταξανθίνη.
- Τα ω-3 λιπαρά οξέα συντελούν στη βελτίωση της διάθεσης και τη μείωση του άγχους, ιδιαίτερα χρήσιμη δράση στο σύγχρονο τρόπο ζωής.
- Μια εβδομαδιαία πρόσληψη 300 - 400 gr. ψαριού, αποτελούν την καλύτερη δικλείδα ασφαλείας για μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή
- Ο καπνιστός σολομός δεν πρέπει να μαγειρευτεί καθώς αλλοιώνεται και η γεύση του χαλάει.

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ:

Όταν το τελευταίο δέντρο καεί, ο τελευταίος ποταμός ρυπανθεί και πεθάνει το τελευταίο ψάρι, τότε ο άνθρωπος θα διαπιστώσει πως δεν μπορεί να τραφεί με χρήματα.

Από κείμενο της Greenpeace

Α
ν
θ
έ
λ
ε
ι
ς
ν
α
δ
ε
ι
ς
τ
η
ν
δ
ε
ύ



τερη συνταγή του επεισοδίου δεξ τις τηγανιτές πατάτες με κουρκούτι [εδώ](#).
