

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 κourκούτι [εδώ](#).

[Happy Cook: Τα επεισόδια της εβδομάδας \(19/1 με 23/1/15\)](#)



Αυτή την εβδομάδα ο ΕΥΤΥΧΗΣμένος μάγειρας θα σε ταξιδέψει σε δρόμους νοστιμιάς και γεύσης αλλά δεν θα ξεχάσει να σε πάει και μια βόλτα από την Θεσσαλονίκη. Μαζί με τον Ηρακλή του σκύλου του, θα σου δείξουν τα πιο όμορφα σημεία της πόλης και τις πιο εύκολες και γρήγορες συνταγές.

ΔΕΛΤΙΑ ΤΥΠΟΥ ΓΙΑ 5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΟΥ HAPPY COOK

επεισόδια 21-25 (19/1 με 23/1/15)

Δευτέρα 19/1

Η προβολή του επεισοδίου ακυρώνεται λόγω πολιτικών εξελίξεων.

Επεισόδιο 22 - Τρίτη 20/1

Η προβολή του επεισοδίου ακυρώνεται λόγω πολιτικών εξελίξεων.

Τετάρτη 21/1

Η προβολή του επεισοδίου ακυρώνεται λόγω πολιτικών εξελίξεων.

Επεισόδιο 24 - Πέμπτη 22/1

Μουσακοπιτσάκια και Μουσακάκια

Ο μουσακάς έχει την τιμητική του. Ο Ευτύχης θέλησε να κάνει δημιουργικές παραλλαγές του αγαπημένου μας μουσακά. Έκανε [μουσακοπιτσάκι](#) που όπως καταλαβαίνεις και από το όνομα είναι ένα λαχταριστό ατομικό πιτσάκι με υλικά μουσακά, συνοδεύοντάς το με μια σαλάτα. Στο δεύτερο μέρος επέλεξε να φτιάξει το δικό του [“μουσακάκι”](#) το οποίο είναι ένας ιδιαίτερος μουσακάς σε

ατομικό μέγεθος το οποίο θα λατρέψεις. Αυτό το επεισόδιο δεν πρέπει να το χάσεις.



Παρασκευή 23/1

Η προβολή του επεισοδίου ακυρώνεται λόγω πολιτικών εξελίξεων.
