

Φιλέτο σολομού στο τηνάνι με αρωματικό πιλάφι

/ [Επιστήμες, Τέχνες](#)



Συνταγή

Αλέξανδρος Παπανδρέου

Φωτογραφίες Γιώργος Δρακόπουλος

Ο Αλέξανδρος Παπανδρέου ετοιμάζει μια νοστιμότατη εκδοχή του αγαπημένου ψαροφιλέτου. Είσαι;

Υλικά

4 φέτες ή φιλέτα σολομού (περίπου των 200 - 230 γρ. η καθεμία)

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

4 κουτ. σούπας γιαούρτι στραγγιστό

1 σφηνάκι γλυκό λευκό κρασί

1 σκελίδα σκόρδου λιωμένη

χυμός από 1/2 λεμόνι ([περισσότερα...](#))