21 Ιανουαρίου 2014

Φρέσκος σολομός με άσπρο, μαύρο και ροζ πιπέρι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Γιάννης Μάντακας
Food Styling: Ελενα Σμπώκου

Ένα κυρίως πιάτο με βάση το ψάρι που επιλέγει το σολομό και μια 3λογία πιπεριών για να τον ντύσει με πιπεράτη κρούστα και να τον ψήσει κάτω από αυτή. Σερβίρεται με λαδολέμονο και συνοδεύεται με σαλάτα της επιλογής σας.

από τη Σιμόνη Καφίρη

15 λεπτά η ΕΥΚΟΛΟ

Υλικά για 6 άτομα:
6 φέτες σολομό χωρίς πέτσα
2 κουτ. γλυκού πιπέρι άσπρο
1½ κουτ. γλυκού πιπέρι μαύρο
4 κουτ. γλυκού πιπέρι ροζ
μερικά φρέσκα κλαδάκια ρίγανης
χυμό και ξύσμα 1½ λεμόνι

5 κουτ. σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
αλάτι
Αφαιρείτε με τσιμπιδάκι τα κόκαλα από το ψάρι, αν υπάρχουν.
Τρίβετε τα πιπέρια στον πιπερόμυλο, τα βάζετε σε αλουμινόχαρτο και πιέζετε από πάνω τις φέτες του σολομού ώστε να καλυφθεί καλά η μία τους πλευρά.
Βάζετε στη φωτιά να ζεσταθεί καλά ένα αντικολλητικό τηγάνι. Βάζετε μέσα τις φέτες του σολομού με την καλυμμένη με πιπέρια πλευρά τους από κάτω. Προσθέτετε από πάνω τα φυλλαράκια φρέσκιας ρίγανης και ψήνετε καλά. Αναποδογυρίζετε και ψήνετε και την άλλη πλευρά τους (συνολικά 5-6 λεπτά).
Φτιάχνετε το λαδολέμονο: Χτυπάτε μέσα σε ένα μπολ το χυμό και το ξύσμα λεμονιού με το ελαιόλαδο και το αλάτι και το μοιράζετε σε 6 σφηνάκια και βάζετε στο καθένα μερικά φυλλαράκια ρίγανης.
Σερβίρετε τις φέτες του σολομού στα πιάτα, βάζοντας από ένα σφηνάκι με σάλτσα σε κάθε πιάτο. Συνοδεύετε με πατατοσαλάτα ή άλλη σαλάτα της επιλογής σας.

Πηγή: protothema.gr