

Σολομός γλασαρισμένος με κουμανταρία και miso

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε ένα μεσαίου μεγέθους τηγάνι ζεσταίνετε την κουμανταρία μαζί με το κρασί μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ τους. Σβήνετε τη φωτιά και προσθέστε τη ζάχαρη και την πάστα miso μέχρι να γίνει ένα παχύρρευστο μίγμα και αφήστε τα να κρυώσουν.

Ετοιμάζετε τη σαλάτα με τις φακές: Αναμιγνύετε σ' ένα μπολ όλα τα υλικά μαζί και τα ραντίζετε με το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο, προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και τα αφήνετε σκεπασμένα μέχρι τη στιγμή που θα σερβίρετε.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200οC. Καλύπτετε με λαδόκολλα ένα ταψάκι, σκεπάζετε με το μίγμα του miso τα φιλέτα του σολομού και τα ψήνετε στο φούρνο για 8-10 λεπτά.

Τοποθετείτε τις ήδη βρασμένες πατατούλες και τη σαλάτα με τις φακές στο πιάτο και το φιλέτο του σολομού διαγώνια. Πασπαλίζετε με το σουσάμι και σερβίρετε.

Υλικά

1 φιλέτο σολομού (ανά άτομο)

100 γρ. πάστα orange miso

1 φλ. κουμανταρία

2 κουταλιές ζάχαρη

1 φλ. λευκό κρασί

1 φλ. χυμό πορτοκαλιού

1 φλ. φακές βρασμένες

½ κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε μικρούς κύβους

½ κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε μικρούς κύβους

φύλλα φρέσκου μαϊντανού

το χυμό από ½ λεμόνι

3 κουταλιές ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

3 μικρές, φρέσκιες πατατούλες, βρασμένες, κομμένες στη μέση

λίγο σουσάμι

* Μετά από μια διαδρομή σε διεθνή μονοπάτια της κουζίνας, ο Χρίστος Φιλίππου καταστάλαξε στα ενδότερα του Caraffa Bastione και μας εκμυστηρεύεται τις προσωπικές του προτιμήσεις.

Πηγή: like.philenews.com