

Φιλέτο σολομού σε κρούστα βρόμης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή *TINA WEBB*

Φωτογραφίες *ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ*

Μια πολύ ενδιαφέρουσα εκδοχή του αγαπημένου μας σολομού έτοιμη στο πι&φι. Σε 20΄τρώμε!

Υλικά

- 8 κουτ. σούπας νιφάδες βρόμης
- 4 - 5 κουτ. σούπας μυρωδικά ψιλοκομμένα (ιδανικά χρησιμοποιούμε ποικιλία, π.χ. μαϊντανό, δυόσμο, άνηθο)
- αλάτι, πιπέρι
- 2 ασπράδια αυγών
- 4 φιλέτα σολομού (περίπου 170 γρ. το καθένα)

Για το ντρέσινγκ

- το χυμό από 1 μικρό λεμόνι
- το χυμό από 1 μικρό γκρέιπφρουτ (ή πορτοκάλι, αν δεν μας αρέσουν τα πικρά)
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 1 γεμάτο κουτ. γλυκού μέλι

Για το σερβίρισμα

- λίγο μπρόκολο

Μερίδες 4

Προετοιμασία 7΄ Ψήσιμο 13΄

Διαδικασία Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C. Σε μια πιατέλα ανακατεύουμε τις νιφάδες βρόμης με τα μυρωδικά και λίγο αλατοπίπερο. Σε ένα βαθύ πιάτο χτυπάμε τα ασπράδια αυγών με αλατοπίπερο. Περνάμε τα φιλέτα σολομού πρώτα από το ασπράδι και μετά από το αρωματικό μείγμα βρόμης, πιέζοντας από όλες τις πλευρές ώστε να καλυφθούν καλά. Τα βάζουμε σε ταψάκι με το δέρμα προς τα πάνω και τα ψήνουμε, χωρίς να τα γυρίσουμε, για 12 - 13 λεπτά ή μέχρι να ψηθούν καταπώς μας αρέσουν. Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε το ντρέσινγκ ανακατεύοντας σε ένα μπολ το χυμό λεμόνι, το χυμό γκρέιπφρουτ, το ελαιόλαδο, αλατοπίπερο και το μέλι.

Συνοδεύουμε το σολομό με το ντρέσινγκ και μπρόκολο βραστό ή στον ατμό.

Πηγή: gastronomos.gr