21 Νοεμβρίου 2015

Σολομός στο wok με φρέσκο βασιλικό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Εάν στο σολομό σας προσθέσετε μπρόκολο δίνει σαν αποτέλεσμα ένα γευστικό και υγιεινό πιάτο το οποίο ετοιμάζεται σε πολύ λίγη ώρα.

Θα χρειαστείτε:
600 γρ. σολομό
Ένα μικρό μπρόκολο
3 μικρά φρέσκα κρεμμύδια
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
5 κουτ. σούπας soya sauce
Ένα μικρό ματσάκι φρέσκο βασιλικό
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση:

1) Πλένετε, καθαρίζετε το μπρόκολο και το χωρίζετε σε μικρά μπουκετάκια.
2) Καθαρίζετε τα φρέσκα κρεμμύδια και τα κόβετε σε λεπτές λωρίδες.
3) Αφού βγάλετε το δέρμα από το σολομό, τον κόβετε σε μικρούς κύβους

τοποθετείτε σε ένα
ρηχό πιάτο και τους ραντίζετε με μια κουταλιά ελαιόλαδο.
4) Βάλτε το wok στο μάτι της κουζίνας, ρίξτε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και βάλτε το μπρόκολο. Μαγειρέψτε για περίπου 10 λεπτά σε δυνατή φωτιά (ή περισσότερο ανάλογα με τα γούστα σας). Πρέπει πάντως να είναι τραγανό. Στο τελείωμα του μαγειρέματος, προσθέστε και τα κρεμμύδια και μετά, βγάλτε τα όλα και τοποθετήστε τα σε μια πιατέλα.
5) Ξαναβάλτε το wok στη φωτιά και μαγειρέψτε τώρα το ψάρι. Ο σολομός δεν θέλει μαγείρεμα για πολύ ώρα. Μερικά λεπτά, μέχρι να ασπρίσει από κάθε του πλευρά είναι αρκετά. Ρίξτε αλάτι και μετά την soya sauce. Αφήστε μερικά δευτερόλεπτα να γλασάρει και ρίξτε στο wok το μπρόκολο με τα κρεμμύδια.
6) Τρίψτε φρέσκο πιπέρι και προσθέστε τα φυλλαράκια βασιλικού
7) Ανακατέψτε και συνεχίστε το μαγείρεμα για 2 ακόμη λεπτά σε δυνατή φωτιά. Μετά, σβήστε το μάτι της κουζίνας, καλύψτε το σκεύος με το καπάκι του και αφήστε το 3 λεπτά να δέσουν οι γεύσεις, πριν σερβίρετε.

Πηγή: jenny.gr