

Σολομός με κρούστα τσαγιού



Υλικά

(για 4 άτομα)

4 φιλέτα σολομού

2 πορτοκάλια ακέρωτα

2 κουταλιές αλεσμένα φύλλα τσαγιού (μαύρο ή Earl grey)

4 κουταλάκια βούτυρο

Αλάτι

Μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζετε καλά τα πορτοκάλια και τα κόβετε σε λεπτές φέτες. Έπειτα, χτυπάτε στο μίξερ τα φύλλα του τσαγιού, 4 κουταλιές από τη φλούδα πορτοκαλιού που έχετε κρατήσει, αλάτι και πιπέρι. Λιώνετε τα 3 κουταλάκια βούτυρο σε ένα τηγάνι και σοτάρετε το σολομό (με το κρέας προς τα κάτω) για περίπου 5'. Γυρίζετε το σολομό και απλώνετε από πάνω το βούτυρο που έχει περισσέψει και ίσες ποσότητες από το μείγμα τσαγιού-πορτοκαλιού. Βάζετε σε κάθε φιλέτο 2 φέτες

πορτοκάλι και τελειώνετε το ψήσιμο σε προθερμα-σμένο φούρνο.

Πηγή:ikypros.com