29 Μαΐου 2016

Ψητός σολομός σε φύλλα συκιάς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Photo credit: G. Drakopoulos – Food Styling: T. Webb

Συστατικά

- 12 μεγάλα φύλλα συκιάς
- 1 κιλό φιλέτο σολομού
- 1 λεμόνι
- χοντρό αλάτι
- ελαιόλαδο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Λαδώνουμε ελαφρά ένα μικρό ταψί που να χωράει ίσα ίσα το σολωμό μας.
- Πλένουμε καλά τα φύλλα και τοποθετούμε αρκετά φύλλα με τη γυαλιστερή-«καλή» πλευρά προς τα πάνω, για να καλύψουν το κάτω μέρος του ταψιού.
- Τοποθετούμε το φιλέτο σολωμού από πάνω.
- Ξύνουμε λίγο από το ξύσμα λεμονιού απευθείας πάνω στο σολωμό, κόβουμε ένα λεμόνι στη μέση και στύβουμε το μισό πάνω από το φιλέτο.

- Πασπαλίζουμε με αλάτι. Διπλώνουμε τα φύλλα γύρω από το φιλέτο σολομού, και τοποθετούμε και τα υπόλοιπα από πάνω για να κρατηθούν τα φύλλα στη θέση τους.
- Αν τα φύλλα δεν στέκονται μπορούμε να τα δέσουμε με λίγο σπάγκο κουζίνας.
- Περιχύνουμε λίγο ελαιόλαδο πάνω από την εξωτερική πλευρά των φύλλων της συκιάς.
- Τοποθετούμε στο φούρνο και ψήνουμε για 20-25 λεπτά.
- Για ένα πιο όμορφο σερβίρισμα: Κόβουμε το φιλέτο σε μερίδες. Τυλίγουμε το κάθε κομμάτι σε ένα φύλλο συκιάς και δένουμε με σπάγγο για να μη ξεφύγει κατά το ψήσιμο. Ψήνουμε για 15 λεπτά.

Tip

Τα φύλλα συκιάς δίνουν το πιο εκπληκτικό άρωμα καρύδας όταν ψήνονται, αλλά αν δεν έχετε μπορείτε να βάλετε πατζαρόφυλλα ή άλλα πλατιά πράσινα φύλλα της εποχής που θα βρείτε στη λαϊκή! Αντί για φιλέτο σολωμού μπορούμε να τυλίξουμε φέτες του ψαριού με τα φύλλα συκιάς!

Πηγή: akispetretzikis.com