

Λεμονάτη σούπα με φασόλια, μέλι και σολομό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Συστατικά

- 200 γρ. φασόλια μεσαία
- ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 2 πιπεριές τσίλι, ψιλοκομμένες
- 1 καρότο, ψιλοκομμένο
- 300 γρ. σελινόριζα, κομμένη σε κυβάκια
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- φρέσκα μυρωδικά (θυμάρι, δεντρολίβανο....)
- 2 φύλλα δάφνης
- 750 γρ. νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι
- 25 γρ. μέλι
- αλάτι
- πιπέρι

- 800 γρ. σολομό

1 ώρα

Χρόνος Εκτέλεσης

4

Μερίδα/ες

2

Βαθμός Δυσκολίας

Προσθήκη στο “Βιβλίο Συνταγών” μου (Πρέπει να συνδεθείτε)

Μέθοδος Εκτέλεσης

Μουλιάζουμε τα φασόλια για 12 ώρες και μετά τα σουρώνουμε.

Τοποθετούμε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά με λίγο ελαιόλαδο.

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια, τις πιπεριές, το καρότο, την σελινόριζα και το σκόρδο μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα.

Προσθέτουμε τα μυρωδικά και τα φύλλα δάφνης και ανακατεύουμε.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το νερό, τον κύβο, τα φασόλια και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα φασόλια (30-40 λεπτά).

Λίγο πριν αφαιρέσουμε από την φωτιά προσθέτουμε το μέλι, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε ελαφρά.

Φιλετάρουμε τον σολομό μας σε 4 κομμάτια και αλατοπιπερώνουμε.

Βάζουμε τα φιλέτα μας σε ένα τηγάνι, σε δυνατή φωτιά και χωρίς λάδι. Σοτάρουμε για 3-4 λεπτά από την κάθε μεριά (πρώτα από την μεριά του δέρματος)

Σερβίρουμε την σούπα μας σε ένα βαθύ πιάτο, από πάνω το φιλέτο σολομού και λίγη φρέσκια ρίγανη.

Πηγή: akispetretzikis.com