

18 Οκτωβρίου 2016

Φακές στο τηγάνι με φρέσκο σολομό και ντρέσινγκ μουστάρδας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Υλικά Συνταγής

- 1 φιλέτο φρέσκος σολομός 200 γρ. περίπου με το δέρμα
- 1 κύβο λαχανικών
- 1 φλ. φακές ψιλές
- 1 κλαδάκι θυμάρι
- 1 φύλλο δάφνη
- 100 γρ. πράσινα ψιλά φασόλια
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα τρυφερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 κλωνάρι σέλερι ψιλοκομμένο
- 1 καρότο τριμμένο

1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε λεπτά μπαστουνάκια
2 κ.σ. φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
Για το ντρέσινγκ μουστάρδας

2 κ.σ. μουστάρδα
2 κ.σ. κόκκινο ξίδι
4 κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

Εκτέλεση

Λιώνουμε τον κύβο λαχανικών με 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Αλείφουμε τον σολομό. Χαράζουμε ελαφρά (3-4 κάθετες χαρακιές στο κέντρο του φιλέτου) το δέρμα του σολομού. Το ψήνουμε σε δυνατή φωτιά σε αντικολλητικό τηγάνι για 2' από την πλευρά της πέτσας να ροδίσει καλά.

Το αναποδογυρίζουμε σε ταψάκι με την πέτσα προς τα πάνω να την βλέπουμε και ψήνουμε για 7'-8' στους 200°C, ανάλογα με το πάχος του ψαριού από 7'-10' .

Ξεπλύνουμε τις φακές, τις νεροβράζουμε για 2'-3' και πετάμε το νερό. Τις βράζουμε σε καθαρό νερό με ένα κλαδάκι θυμάρι και ένα φύλλο δάφνη μέχρι να είναι αλ ντέντε. Να μην λιώσουν, περίπου 20'.

Ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε για 4'-5', ανακατεύοντας το κρεμμύδι, το σέλερι και το άσπρο μέρος των φρέσκων κρεμμυδιών.

Στραγγίζουμε τις ζεστές φακές και τις ρίχνουμε στο τηγάνι με τα κρεμμύδια, ανακατεύουμε καλά.

Προσθέτουμε όλα τα υλικά του ντρέσινγκ και ανακατεύουμε. Αποσύρουμε από την φωτιά και προσθέτουμε τα φύλλα των κρεμμυδιών, το καρότο, την πιπεριά, τα φασολάκια και τα μυρωδικά. Ανακατεύουμε καλά.

Χωρίζουμε σε φλίκς τη σάρκα του σολομού και την προσθέτουμε στη ζέστη σαλάτα φακής. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε ζέστη ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγή: argiro.gr