

Σολομός με μέλι και σκόρδο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)



Υλικά

Για τη σάλτσα:

4 κ.σ. μέλι

2 κ.σ. σάλτσα σόγιας

1 κ.σ. λευκό ξύδι

1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

Για το σολομό:

2 φιλέτα σολομού (200 γρ. ανά φιλέτο), χωρίς πέτσα
ελαιόλαδο

αλάτι, κατά βούληση

πιπέρι μαύρο, φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση

σουσάμι, για γαρνιτούρα

σχοινόπρασο ή φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο, για γαρνιτούρα

Διαδικασία

Βγάζουμε τα φιλέτα σολομού από το ψυγείο 20 λεπτά πριν τα μαγειρέψουμε.

Σκουπίζουμε ελαφρά τα φιλέτα με χαρτί κουζίνας και τα αλατοπιπερώνουμε.

Σε ένα μικρό μπολ βάζουμε το μέλι, τη σάλτσα σόγιας, το ξύδι , το σκόρδο και χτυπάμε με σύρμα να ενωθούν.

Ραντίζουμε με ελαιόλαδο ένα αντικολλητικό τηγάνι και το τοποθετούμε στην Πολυεστία Ελ Γκρέκο® σε μέτρια προς υψηλή φωτιά.

Βάζουμε το σολομό στο τηγάνι και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά.

Γυρίζουμε πλευρά και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά ακόμη.

Ρίχνουμε τη σάλτσα πάνω στο σολομό και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό μέχρι να αρχίσει να δένει ελαφρά.

Αν ο σολομός δεν έχει ψηθεί και η σάλτσα έχει πήξει αρκετά, προσθέτουμε 1 κ.σ. νερό.

Αποσύρουμε το τηγάνι από την Πολυεστία Ελ Γκρέκο®, μεταφέρουμε τα φιλέτα σε πιάτα, τα ραντίζουμε με τη σάλτσα, τα πασπαλίζουμε με σουσάμι και σχοινόπρασο και σερβίρουμε.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr