

Σολομός σε σφολιάτα με πουρέ μπιζελιών

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



Υλικά

- 3 φλ αρακάς, κατεψυγμένος
- 1 κ.σ. μέντα, τεμαχισμένη
- 1 κ.σ. μαϊντανός, τεμαχισμένος
- 200 γρ crème fraîche
- 1 λεμόνι, ξύσμα
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα
- 2 φύλλα σφολιάτας, ξεπαγωμένα
- λίγο αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 800 γρ σολομός, χωρίς το δέρμα και κόκαλα
- 1 αβγό, χτυπημένο

Διαδικασία

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180C.

Βάζουμε ένα ταψί μέσα στο φούρνο για να ζεσταθεί.

Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό, που βράζει, βάζουμε τον αρακά για 3 λεπτά.

Σουρώνουμε και αφήνουμε τον αρακά να κρυώσει.

Σε ένα μπολ βάζουμε τη μέντα, το μαϊντανό, την creme fraiche, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε να ενσωματωθούν πλήρως.

Βάζουμε 1 κ.σ. του μείγματος στον κάδο του επεξεργαστή τροφίμων, προσθέτουμε τον αρακά, το ξύσμα λεμονιού, το φρέσκο κρεμμυδάκι και τα χοντροκόβουμε.

Κρατάμε την υπόλοιπη creme fraiche στο ψυγείο μέχρι να σερβίρουμε.

Σε μια ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια απλώνουμε ένα φύλλο σφολιάτας σε μέγεθος ελαφρώς μεγαλύτερο από το σολομό (αφήνουμε 2-3 εκ. περιθώριο γύρω από αυτό).

Μεταφέρουμε το φύλλο σφολιάτας σε αντικολλητικό χαρτί.

Ρίχνουμε το μείγμα αρακά στο κέντρο του φύλλου και απλώνουμε τη γέμιση ομοιόμορφα πάνω στο φύλλο σφολιάτας.

Αλατοπιπερώνουμε το ψάρι και το τοποθετούμε πάνω στη γέμιση.

Σε μια ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια απλώνουμε το δεύτερο φύλλο και το κόβουμε στο ίδιο μέγεθος με το σολομό.

Σκεπάζουμε το ψάρι με το φύλλο σφολιάτας.

Αλείφουμε με αβγό τις άκρες, που περισσεύουν, του κάτω φύλλου σφολιάτας, διπλώνουμε προς τα μέσα και κλείνουμε καλά τις άκρες της ζύμης, ώστε να σφραγίσουμε τη γέμιση.

Γυρνάμε προσεκτικά το πακέτο από την άλλη πλευρά και με τα κομμάτια ζύμης, που περισσεύουν, σχηματίζουμε λωρίδες 1εκ. και κάνουμε σχέδια πάνω στη σφολιάτα, κολλώντας τα με αβγό.

Με ένα μαχαίρι κάνουμε διαγώνιες χαρακιές στην επιφάνεια της ζύμης, αλείφουμε με αβγό και μεταφέρουμε στο ζεστό ταψί.

Ψήνουμε για 25 λεπτά, μέχρι η ζύμη να ροδίσει.

Αφήνουμε να ξεκουραστεί για 2 λεπτά και σερβίρουμε με τη συνοδεία της crème fraiche με μυρωδικά.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr