

10 Σεπτεμβρίου 2016

Γεμιστός σολομός με αρωματικά

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



Συστατικά

- 2 φιλέτα σολομού βάρους (750 γρ. το κάθε ένα περίπου)
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 1/2 ματσάκι μάραθο
- λίγο δυόσμο

- 1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ξύσμα από 2 λεμόνια
- χυμό από μισό λεμόνι
- 2 κ.σ. μουστάρδα αγγλική
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 300 γρ. τυρί κρέμα
- 50 γρ. ελαιόλαδο

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

50 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

4-6

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

2

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 230 βαθμούς (πρέπει να ψήσουμε το ψάρι στη συγκεκριμένη θερμοκρασία για να γίνει τραγανή η πέτσα του, παράλληλα όμως να παραμείνει ζουμερό).
- Ψιλοκόβουμε τα αρωματικά μας (μαϊντανός, άνηθος, μάραθος, δυόσμος και κρεμμύδια) και τα ανακατεύουμε σε ένα μπολ με το λάδι, το λεμόνι, το τυρί κρέμα και τη μουστάρδα.
- Αλατοπιπερώνουμε καλά τα φιλέτα ψαριού.
- Βάζουμε το ένα με την πλευρά της πέτσας προς τα κάτω πάνω σε ένα ξύλο κοπής. Προσθέτουμε τα 2/3 από το μείγμα των αρωματικών μας πάνω στο φιλέτο (κρατάμε λίγο στην άκρη για το τέλος). Από πάνω βάζουμε το άλλο φιλέτο με το δέρμα προς τα πάνω (οι 2 πλευρές χωρίς την πέτσα να

ακουμπάνε στα μυρωδικά).

- Δένουμε με σπάγκο τα φιλέτα για να μην φύγουν από τη θέση τους, σε μικρές αποστάσεις μεταξύ τους.
- Με ένα πινέλο αλείφουμε με λίγο λάδι όλο το ψάρι.
- Βάζουμε το ψάρι σε μια σχάρα μέσα στον φούρνο. Από κάτω καλό είναι να έχουμε ένα ταψί (35 X 40 εκ.) με νερό για να πέφτουν τα λίπη από το ψάρι.
- Ψήνουμε για 30 λεπτά, μέχρι να ψηθεί καλά εσωτερικά και να γίνει τραγανή η πέτσα από έξω.
- Βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να ξεκουραστεί για 15 λεπτά.
- Το 1/3 από το μείγμα μυρωδικών το σερβίρουμε με το ψάρι.
- Κόβουμε σε φέτες και σερβίρουμε.

Tip

Ζητάμε από τον ψαρά να μας ετοιμάσει 2 φιλέτα σολομού συνολικού βάρους 1 1/2 κιλού. Καλό θα είναι να είναι από αντίστοιχα μέρη του ψαριού, ώστε όταν πάει το ένα πάνω στο άλλο να εφάπτονται ομοιόμορφα!

Πηγή: akispetretzikis.com