

26 Νοεμβρίου 2016

Σολομός σοτέ με ταλιατέλες λαχανικών

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



Υλικά Συνταγής

-

Για τον σολομό

- 2 φιλέτα σολομό με το δέρμα περίπου 180 γρ. έκαστο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. πολύ ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1/2 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 50 γρ. παγωμένη μαργαρίνη με βούτυρο
- 1 κ.σ. άνηθο
- 1 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι
-

Για τις ταλιατέλες λαχανικών

- 2 καρότα τρυφερά
- 2 κολοκύθια πολύ τρυφερά
- 30 γρ. μαργαρίνη με βούτυρο
- λίγο χυμό λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

Για το σολομό

Ζεσταίνουμε τηγάνι με το ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε το σολομό. Βάζουμε τα φιλέτα στο καυτό τηγάνι και ψήνουμε για 3' με το δέρμα προς τα επάνω να το βλέπουμε.

Αναποδογυρίζουμε το ψάρι και ψήνουμε για 3-4' να ροδίσει η πέτσα. Τα βγάζουμε σε πιάτο.

Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 2-3' χωρίς να πάρει χρώμα, σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί κατά το 1/3 του όγκου του.

Προσθέτουμε κομμάτι κομμάτι την παγωμένη μαργαρίνη ανακατεύοντας.

Τέλος, πασπαλίζουμε με τα βότανα και στύβουμε λίγο χυμό λεμονιού.

Βάζουμε τα φιλέτα σε πιάτο και περιχύνουμε με τη σάλτσα.

Για τις ταλιατέλες λαχανικών

Καθαρίζουμε το καρότο και πλένουμε τα κολοκύθια.

Με το εργαλείο που ξεφλουδίζουμε κάνουμε σε πολύ λεπτές φέτες σαν ταλιατέλες στην μακριά πλευρά των λαχανικών.

Ζεσταίνουμε τη μαργαρίνη. Προσθέτουμε τα λαχανικά και αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε για λίγα λεπτά ελαφρά να μαλακώσουν. Σβήνουμε με το λεμόνι.

Σερβίρουμε ένα στρώμα χρωματιστών λαχανικών (ταλιατέλες λαχανικών) και επάνω ξαπλώνουμε το σολομό.

Περιχύνουμε με λίγη σάλτσα.

Πηγή: argiro.gr