8 Οκτωβρίου 2013

# Ψητός σολομός με σουσάμι, πράσινο κρεμμυδάκι και λεμόνι!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Προστάτευσε την καρδιά σου τρώγοντας σολομό ή κάποιο άλλο λιπαρό ψάρι δύο φορές την εβδομάδα, χάρη στα ωμέγα 3 λιπαρά που περιέχουν. Σήμερα φτιάχνουμε ψητό σολομό με σουσάμι, πράσινο κρεμμυδάκι και λεμόνι σε λιγότερο από μισή ώρα.

**Μερίδες 4**

**Τι θα χρειαστούμε:**

- 4 φιλέτα σολομού
- 2 κουταλιές της σούπας σουσάμι
- 2 κουταλιές της σούπας μαύρο σουσάμι
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
- 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια φρέσκα κρεμμυδάκια
- 5 λεπτές φέτες λεμονιού
- 1/4 κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 1 φλιτζάνι ρόκα

**Πώς το φτιάχνουμε:**

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου.
2. Τοποθετούμε το σολομό σε αντικολλητικό ταψί, το οποίο έχουμε ψεκάσει με λίγο λάδι. Αναμιγνύουμε τα δύο είδη σουσαμιού και τα απλώνουμε και στις δύο πλευρές του σολομού, μαζί με λίγο αλάτι. Φροντίζουμε να πάνε παντού. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 14 περίπου λεπτά ή ανάλογα με το πόσο καλοψημένο τον θέλουμε.
3. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το λάδι και το ανακινούμε. Ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Προσθέτουμε τις φέτες λεμονιού και μαγειρεύουμε για άλλα 2 λεπτά. Ρίχνουμε το υπόλοιπο αλάτι και το πιπέρι. Τοποθετούμε ένα φιλέτο σολομού σε κάθε πιάτο. Σε ένα μπολ βάζουμε τη ρόκα και ρίχνουμε το μίγμα του κρεμμυδιού. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε ισόποσα στα πιάτα.

***Καλή μας όρεξη!***

***Πηγή:*** **joytv.gr**