27 Μαΐου 2020

Σολομός στο φούρνο, με σαλάτα από ψητά παντζάρια, φινόκιο και σάλτσα με μουστάρδα και άνηθο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- Για τη σάλτσα μουστάρδα – άνηθο
  - 60 γρ. ξίδι μπαλσάμικο λευκό
  - 20 γρ. μουστάρδα ντιζόν
  - 30 γρ. μουστάρδα με κόκκους
  - 50 γρ. μέλι
  - 100 γρ. ηλιέλαιο
  - 180 γρ. ελαιόλαδο
  - νερό
  - άνηθο ψιλοκομμένο
  - αλάτι
- Για τη σαλάτα με τα ψητά παντζάρια
  - 600 γρ. παντζάρια γουλιά
  - ελαιόλαδο
  - 200 γρ. φινόκιο, κομμένο σε λεπτές φέτες
  - άνηθο, φύλλα
  - αλάτι
  - πιπέρι φρεσκοτριμμένο
  - 60 γρ. σάλτσα μουστάρδα-άνηθο

- Για τον σολομό
  - 1 kg σολομό φιλέτο με πέτσα, κομμένο σε δύο κομμάτια
  - 15 γρ. ελαιόλαδο
  - 10 γρ. ξύσμα λεμονιού
  - 60 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
  - 1 γρ. κόλιανδρο, φρεσκοτριμμένο
  - 1 γρ. μαραθόσπορο, φρεσκοτριμμένο
  - τσάιβς, ψιλοκομμένο
  - πιπέρι φρεσκοτριμμένο
  - αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη σάλτσα μουστάρδα – άνηθο

Τοποθετούμε το ξίδι και τις 2 μουστάρδες σ’ ένα μπολ. Ανακατεύοντας μ’ ένα σύρμα, ρίχνουμε σιγά-σιγά το ελαιόλαδο και το ηλιέλαιο. Αν δούμε ότι η σάλτσα πήζει πολύ, αραιώνουμε με νερό. Αλατίζουμε, προσθέτουμε τον άνηθο και ανακατεύουμε.

Για τη σαλάτα με τα ψητά παντζάρια

Τοποθετούμε τα παντζάρια σ’ ένα φύλλο από αλουμινόχαρτο και προσθέτουμε ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά, αλατίζουμε και διπλώνουμε το αλουμινόχαρτο ώστε να σκεπαστούν τα παντζάρια. Τοποθετούμε σ’ ένα ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς Κελσίου, μέχρι να μαλακώσουν.

Καθώς ψήνονται τα παντζάρια, τοποθετούμε σ’ ένα μπολ το φινόκιο και μαρινάρουμε με λίγο αλάτι και τη σάλτσα μουστάρδα-άνηθο.

Αφαιρούμε τα παντζάρια από το ταψί και τα ξεφλουδίζουμε με προσοχή, όσο είναι ακόμα ζεστά. Τα κόβουμε στα 4, τα αλατίζουμε και τα προσθέτουμε στο μαριναρισμένο φινόκιο. Προσθέσουμε τον άνηθο και το πιπέρι και ανακατεύουμε.

Για τον σολομό

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα του σολομού. Σ’ ένα μπολ ανακατεύουμε τα υπόλοιπα υλικά και αλείφουμε το εσωτερικό μέρος του σολομού. Τοποθετούμε το ένα φιλέτο πάνω στο άλλο, σε μορφή σάντουιτς, με το δέρμα προς τα έξω.

Δένουμε ελαφρά τα φιλέτα με σπάγκο και τα λαδώνουμε.

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τον σολομό και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρει ένα ωραίο και χρυσαφένιο χρώμα.

Αποσύρουμε το σολομό από το τηγάνι και τον τοποθετούμε σ’ ένα ταψί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς Κελσίου, μέχρι ο σολομός να ψηθεί αλλά να παραμείνει ζουμερός. Αφαιρούμε το σπάγκο και σερβίρουμε με τη σαλάτα παντζάρι-φινόκιο και τη σάλτσα μουστάρδα-άνηθο.

Πηγή: yiannislucacos.gr