

29 Μαΐου 2016

## Ψητός σολομός σε φύλλα συκιάς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



*Photo credit: G. Drakopoulos – Food Styling: T. Webb*

Συστατικά

- 12 μεγάλα φύλλα συκιάς
- 1 κιλό φιλέτο σολομού

- 1 λεμόνι
- χοντρό αλάτι
- ελαιόλαδο

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Λαδώνουμε ελαφρά ένα μικρό ταψί που να χωράει ίσα ίσα το σολωμό μας.
- Πλένουμε καλά τα φύλλα και τοποθετούμε αρκετά φύλλα με τη γυαλιστερή «καλή» πλευρά προς τα πάνω, για να καλύψουν το κάτω μέρος του ταψιού.
- Τοποθετούμε το φιλέτο σολωμού από πάνω.
- Ξύνουμε λίγο από το ξύσμα λεμονιού απευθείας πάνω στο σολωμό, κόβουμε ένα λεμόνι στη μέση και στύβουμε το μισό πάνω από το φιλέτο.
- Πασπαλίζουμε με αλάτι. Διπλώνουμε τα φύλλα γύρω από το φιλέτο σολομού, και τοποθετούμε και τα υπόλοιπα από πάνω για να κρατηθούν τα φύλλα στη θέση τους.
- Αν τα φύλλα δεν στέκονται μπορούμε να τα δέσουμε με λίγο σπάγκο κουζίνας.
- Περιχύνουμε λίγο ελαιόλαδο πάνω από την εξωτερική πλευρά των φύλλων συκιάς.
- Τοποθετούμε στο φούρνο και ψήνουμε για 20-25 λεπτά.
- Για ένα πιο όμορφο σερβίρισμα: Κόβουμε το φιλέτο σε μερίδες. Τυλίγουμε το κάθε κομμάτι σε ένα φύλλο συκιάς και δένουμε με σπάγγο για να μη ξεφύγει κατά το ψήσιμο. Ψήνουμε για 15 λεπτά.

### Tip

Τα φύλλα συκιάς δίνουν το πιο εκπληκτικό άρωμα καρύδας όταν ψήνονται, αλλά αν δεν έχετε μπορείτε να βάλετε πατζαρόφυλλα ή άλλα πλατιά πράσινα φύλλα της εποχής που θα βρείτε στη λαϊκή! Αντί για φιλέτο σολωμού μπορούμε να τυλίξουμε φέτες του ψαριού με τα φύλλα συκιάς!

**Πηγή:** [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)