

6 Ιουνίου 2016

Σολομός με κους κούς και εστραγκόν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

4 φιλέτα σολομού

ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

250 γραμμάρια κους-κους

100 γραμμάρια βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

4 κλαδάκια εστραγκόν

ξύσμα από λεμόνι

τσάιβς ψιλοκομμένα

Εκτέλεση

Βάζουμε το κουσκούς σε μπολ και ρίχνουμε από πάνω ίση όγκο νερού βρασμένου. Το αφήνουμε 5 λεπτά και μετά το αφρατεύουμε με ένα πιρούνι. Προσθέτουμε αλάτι-πιπέρι, ελαιόλαδο και λίγο χυμό λεμονιού.

Ανακατεύουμε το μαλακωμένο βούτυρο με τα αρωματικά και το αφήνουμε στο ψυγείο.

Αλατοπιπερώνουμε το σολομό τον αλείφουμε με λίγο λάδι και τον ψήνουμε σε καυτό τηγάνι χωρίς λάδι για 6 λεπτά γυρίζοντας τον μια φορά.

Σερβίρουμε το κουσκούς και πάνω το σολομό πάνω στον οποίο βάζουμε από μια κουταλιά από το αρωματικό βούτυρο.

Πηγή: ikypros.com