24 Ιουνίου 2018

Σολομός φρικασέ

Συστατικά
2 φιλέτα σολομού χωρίς κόκκαλο, 250 γρ. το καθένα
1 κούπα χόρτα (σπανάκι)
2 μέτρια μαρούλια
1 φρέσκο κρεμμυδάκι
μαϊντανό ψιλοκομμένο
φέτες πορτοκάλι
αλάτι

πιπέρι
θυμάρι 5 κλωναράκια (μόνο φύλλα)
δεντρολίβανο 1 κλωναράκι (μόνο φύλλα, ψιλοκομμένα)
χυμό πορτοκάλι από 1 μεγάλο
100 ml ελαιόλαδο

Μέθοδος Εκτέλεσης
Ευχαριστούμε πολύ το μέλος μας Elpida Charalampidou για αυτή την τόσο υγιεινή συνταγή!

Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει.
Βράζουμε εκεί μέσα τα χόρτα για λίγο ώστε να “κρατάνε” (3-4 λεπτά στην περίπτωση του σπανακιού). Αφαιρούμε από την κατσαρόλα και στραγγίζουμε κρατώντας τα στην άκρη.
Βάζουμε σε μαντεμένια κατσαρόλα ή σε πήλινη γάστρα τα χόρτα ανακατεμένα με το μαρούλι, το κρεμμυδάκι και το μαϊντανό.
Προσθέτουμε αλάτι-πιπέρι, τις φέτες με το πορτοκάλι γύρω-γύρω, το χυμό πορτοκάλι και το ελαιόλαδο.
Βάζουμε από πάνω τον σολομό, αλάτι-πιπέρι και τα μυρωδικά (θυμάρι και δεντρολίβανο).
Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 30-40 λεπτά ώστε ο σολομός να πάρει ένα ωραίο χρώμα.

Πηγή: *akispetretzikis.com*