29 Ιουνίου 2018

Σολομός σοτέ με σπανάκι και ντοματίνια

Συστατικά

- 600 γρ. σολομό χωρίς κόκκαλα
- ελαιόλαδο
- 6-8 κ.σ. χυμό λεμονιού (χωρισμένο)
- αλάτι
- πιπέρι
- 4 κολοκυθάκια

- 200 γρ. ντοματίνια κομμένα στη μέση
- σπανάκι 300 γρ κατεψυγμένο-αποψυγμένο ή φρέσκο
- 2 κ.γ. θυμάρι φρέσκο (μόνο τα φύλλα)
- κρέμα βαλσάμικο
- τριμμένο φουντούκι

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τον σοτέ σολομό

- Κόβουμε το φιλέτο του σολομού σε κάθετες μερίδες (100-150 γρ.) και το χαράζουμε με ένα μαχαίρι διαγώνια από τη μεριά της πέτσας 2 φορές για να ψηθεί καλύτερα το ψάρι.
- Πασπαλίζουμε με λάδι, αλάτι και πιπέρι. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και δίνουμε χρώμα στο σολομό πρώτα από τη μεριά της πέτσας, πιέζοντας ελαφρά με μια σπάτουλα.
- Το ψάρι θα καταλάβουμε ότι έχει πάρει χρώμα όταν με τη σπάτουλα πάμε να το γυρίσουμε από την άλλη πλευρά και ξεκολλάει εύκολα από το τηγάνι.
- Στη συνέχεια, δίνουμε χρώμα και από τις υπόλοιπες πλευρές και σβήνουμε με κρέμα βαλσαμικού και λεμόνι.
- Μόλις δέσουν τα υγρά, αποσύρουμε από τη φωτιά.

Για το σπανάκι

- Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε χοντρές ροδέλες πάχους 1 εκ.
- Ρίχνουμε ελαιόλαδο στο τηγάνι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά σοτάρουμε τα κολοκυθάκια.
- Στη συνέχεια, ρίχνουμε το σπανάκι και το σοτάρουμε και αυτό για 2 λεπτά για να χάσει τον όγκο του.
- Προσθέτουμε και τα ντοματίνια και λίγο φρέσκο θυμάρι και τα σοτάρουμε και αυτά για 2 λεπτά.
- Σβήνουμε με κρέμα βαλσαμικού και λεμόνι και σερβίρουμε με τα φουντούκια επιπλέον φρέσκο θυμάρι, αλάτι και πιπέρι.

Πηγή: akispetretzikis.com