

16 Απριλίου 2026

Φιλέτο σολομού με σπαράγγια

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Γενικά Θέματα](#)



Εύκολο, γρήγορο και αρωματικό ψαροφαγητό, με τον σολομό και τα σπαράγγια να περιχύνονται με ένα πρωτότυπο λαδολέμονο με αβοκάντο. Συνοδεύουμε με ένα

αφράτο ρύζι.

20' προετοιμασία

10' μαγείρεμα

Υλικά

Μερίδες: 4

4 φιλέτα φρέσκου σολομού (200 γρ. το καθένα)

20 μικρά σπαράγγια, καθαρισμένα και κομμένα στη μέση

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για το λαδολέμονο

χυμός και ξύσμα από 2 λεμόνια

1 κουτ. γλυκού μουστάρδα απαλή

1 μικρό αβοκάντο, κομμένο σε κυβάκια

4-5 ντοματίνια, κομμένα στη μέση και σε φέτες

1 κουτ. σούπας άνηθος, ψιλοκομμένος

1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

100 ml ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

1. Για να φτιάξουμε φιλέτο σολομού με σπαράγγια, αρχικά ανακατεύουμε, σε μπολ, όλα τα υλικά για το λαδολέμονο με ένα πιρούνι.
2. Στη συνέχεια, προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στη λειτουργία του αέρα.
3. Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ρηχό ταψί.
4. Αλείφουμε τον σολομό με λίγο ελαιόλαδο και τον αλατοπιπερώνουμε.
5. Τον απλώνουμε στο ταψί και ψήνουμε για 4-5 λεπτά.
6. Ξεφουρνίζουμε για λίγο, τακτοποιούμε γύρω του τα σπαράγγια.
7. Τα αλατοπιπερώνουμε, τα ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ψήνουμε για άλλα 3 λεπτά.
8. Ξεφουρνίζουμε και τακτοποιούμε τον σολομό μαζί με τα σπαράγγια σε πιατέλα.
9. Περιχύνουμε με το λαδολέμονο και σερβίρουμε.

gastronomos.gr