



SOMON PRĂJIT CU MIGDALE



4 PORȚII

INGREDIENTE

300 ml ulei de măsline
1 foaie de dafin proaspăt
coaja de la ½ lămâie organică
½ linguriță de semințe de coriandru zdrobite
½ linguriță de piper roșu zdrobit
½ linguriță de piper negru zdrobit
½ linguriță de semințe de fenicul zdrobite
8 bucăți de fileuri de somon, 80 gr fiecare, (fără piele)
sare
2 linguri de migdale decojite
½ linguriță de curry măcinat
1 lingură de frunze de coriandru tocat mărunt
1 ceapă verde tocată mărunt

MOD DE PREPARARE

Se toarnă uleiul de măsline într-un vas termorezistent și se adaugă foaia de dafin, coaja de lămâie și mirodeniile zdrobite. Se pune vasul pe un suport pe grătarul 2. Se preîncălzește cuptorul cu ventilator CircoTherm la 80°C.

Se taie migdalele în bucăți mari și se rumenesc într-o cratiță. Se amestecă cu curry și se ia oală de pe plita.

Se dau fileurile de somon cu sare, se pun în ulei și se gătesc timp de 20 de minute în cuptor. Se scot și se lasă la scurs.

Se pun pe farfurii preîncălzite. Se ornează cu migdale curry și amestec de ceapă verde și coriandru.

Se azonează cu un praf de sare și piper negru.

Notă:

Se poate păstra uleiul în frigider și se poate folosi ulterior pentru a prăji pește sau cartofi. Se pune peștele pe o tavă cu hârtie de copt și se servește imediat cu cartofi prăjiți și sferturi de lămâie.