



FRIPTURĂ DE SOMON PE PAT DE PRAZ ȘI ROȘII

TIMP DE PREPARARE ȘI GĂTIRE: 25 MIN

INGREDIENTE

- 2 praji mari, tăiați mărunț, spălați și uscați
- 4 roșii mari, cu un „X” crestat pe partea de jos, fără miez
- 100 g ciuperci Champignon
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- 2 linguri de unt
- 150 ml supă de legume
- 4 fileuri de somon fără piele, ~180 g fiecare, dezosat
- 2 linguri de ulei de măsline
- ierburi crude, de ex. pătrunjel, arpagic, tarhon etc., pentru garnisit
- sare și piper proaspăt măcinat

METODĂ DE PREPARARE

1. Blanșați prazul în iCook într-un litru de apă fiartă și sărată, timp de 2-3 minute, până se frăgezește. Scoateți-l din apă într-un bol cu apă cu gheață, folosind o lingură cu perforații.
2. Scufundați roșiile în apa fiartă timp de 10-15 secunde. Scoateți-le în bolul cu apă cu gheață, folosind o lingură cu perforații.
3. Lăsați roșiile să se răcească, apoi decojiți-le, scoateți-le semințele și tăiați-le cuburi. Curățați și feliați ciupercile și stropiți-le imediat cu zeama de lămâie.
4. Încălziți untul și supa de legume în tigaia de sote iCook Senior la foc mediu. Puneți prazul și încălziți-l încet.
5. Asezonați fileurile de somon cu sare și piper. Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie pusă pe foc mediu și prăjiți somonul timp de 3-4 minute pe fiecare parte, până devine tare la atingere și are un aspect opac.
6. Adăugați roșiile tăiate cuburi și ciupercile feliate peste praz și mai încălziți câteva minute, apoi asezonați după gust. Serviți somonul și legumele în boluri încălzite și garnisiți cu ierburi.