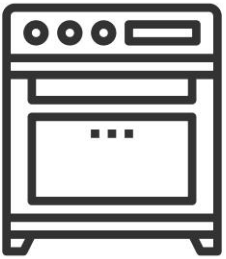


Ολόκληρος Σολομός ψάρι ωμός



- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες
- Όλες οι οδηγίες αφορούν **αποψυγμένο** ψάρι



ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 190°C
- Ετοιμάστε τον σολομό:
- Ξεπλύνετε ολόκληρο το σολομό κάτω από κρύο νερό και στεγνώστε τον.
- Κάντε ρηχές χαρακιές σε όλο το σώμα, σε απόσταση περίπου 2 εκ μεταξύ τους.
- Αρωματίστε την κοιλότητα και το δέρμα με αλάτι, πιπέρι, μυρωδικά (όπως άνηθο ή μαϊντανό), φέτες λεμονιού και σκόρδο.
- Τυλίξτε σε αλουμινόχαρτο:

- Τοποθετήστε τον σολομό σε ένα μεγάλο φύλλο αλουμινόχαρτου.
- Ρίξτε από πάνω ελαιόλαδο.
- Τυλίξτε το ψάρι σφιχτά στο αλουμινόχαρτο, σφραγίζοντάς το για να διατηρηθεί η υγρασία
- Τοποθετήστε τον τυλιγμένο σολομό σε ένα ταψί και ψήστε για 25-30', ανάλογα με το μέγεθος του (περίπου 15 λεπτά ανά κιλό). Η εσωτερική θερμοκρασία θα πρέπει να φτάσει τους 57°C στο παχύτερο μέρος.
- Προαιρετικό τελικό βήμα: Ανοίξτε το αλουμινόχαρτο για τα τελευταία 5 λεπτά για να αφήσετε την πέτσα να γίνει τραγανή



GRILL

- Προθερμάνετε τη σχάρα σε μέτρια θερμοκρασία 190°C.
- Ετοιμάστε τον σολομό: Καθαρίστε ολόκληρο το ψάρι και στεγνώστε το. Κάντε ρηχές χαρακιές κατά μήκος του σώματος και καρυκεύστε με ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, βότανα και φέτες λεμονιού, γεμίζοντας μερικές μέσσα στην κοιλότητα.
- Λαδώστε τις σχάρες της σχάρας για να μην κολλήσει το ψάρι
- Τοποθετήστε τον σολομό απευθείας στη σχάρα ή σε ένα ταψί για ψάρια. Ψήνετε για περίπου 6-8 λεπτά ανά πλευρά, γυρίζοντας προσεκτικά μία φορά στα μισά του χρόνου.
- Για μεγαλύτερους σολομούς, ψήστε περίπου 10 λεπτά ανά κιλό.
- Η εσωτερική θερμοκρασία θα πρέπει να φτάσει τους 57°C
- Αφήστε το ψάρι να ξεκουραστεί για μερικά λεπτά πριν το σερβίρισμα.