

Ελαφρά Καπνισμένος Σολομός (125γρ)

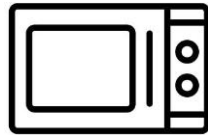


- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Ακολουθήστε τις παρακάτω προτάσεις - ΔΕΝ χρειάζεται να καρυκεύσετε τον σολομό, καθώς έχει ήδη θαλασσινό αλάτι
- Όλες οι οδηγίες αφορούν **αποψυγμένα** φιλέτα*.



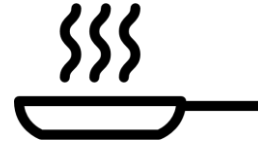
AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρα σύμφωνα με τις οδηγίες
- Τοποθετήστε το φιλέτο στο κέντρο του καλαθιού, με την πλευρά του δέρματος προς τα κάτω, χρησιμοποιήστε χαρτί ψησίματος
- Ψήστε για 8' στους 180°C



MICROWAVE

- Τοποθετήστε το φιλέτο στο κέντρο του φούρνου μικροκυμάτων, με την δέρμα προς τα κάτω.
- Μαγειρέψτε στο μέγιστο για 4-5' συνολικά μέχρι ο σολομός να ξεφλουδίζει εύκολα με ένα πιρούνι.
- Εάν το ψάρι χρειάζεται περισσότερο χρόνο μαγειρέματος, μαγειρέψτε σε 30 "μέχρι ο σολομός να ψηθεί μέχρι μέσα σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.



ΤΗΓΑΝΙ

- Προσθέστε ηλιέλαιο στο τηγάνι
- Φέρτε το λάδι σε θερμοκρασία μεταξύ 170°C και 200°C.
- Βάλτε τον σολομό στο καυτό λάδι και μαγειρέψτε για περίπου 2'.
- Αφαιρέστε τον από το λάδι και αφήστε τον να ξεκουραστεί σε απορροφητικό χαρτί για να απομακρυνθεί η περίσσεια λίπους και σερβίρετε.



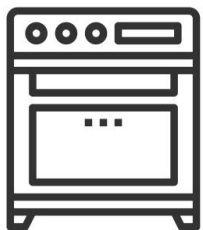
ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 175 °C
- Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε το φιλέτο με ηλιέλαιο για 1' και από τις δύο πλευρές.
- Σε ένα ταψί τοποθετήστε το με το δέρμα προς τα κάτω στο φούρνο.
- Ψήστε για περίπου 2'-3" στους 200 °C

Ελαφρά Καπνισμένος Σολομός (125γρ)



- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Ακολουθήστε τις παρακάτω προτάσεις - ΔΕΝ χρειάζεται να καρυκεύσετε τον σολομό, καθώς έχει ήδη θαλασσινό αλάτι.
- Όλες οι οδηγίες αφορούν **αποψυγμένα** φιλέτα*.



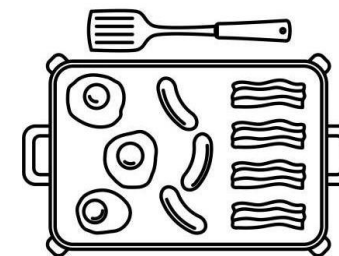
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ (Rational)

- Σε ένα τηγάνι χρησιμοποιήστε ηλιέλαιο για να ζεσταθεί από όλες τις πλευρές για 1'. Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 175°C
- Σε ένα ταψί τοποθετήστε το με το δέρμα προς τα κάτω.
- Ψήστε για περίπου 1,5' στους 180C



ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

- Τοποθετήστε το καλάθι μπαμπού στην κορυφή του νερού που βράζει στο τηγάνι (100°C).
- Τοποθετήστε το δίσκο ψησίματος στο καλάθι με την πέτσα του ψαριού προς τα κάτω
- Τοποθετήστε το καπάκι στο καλάθι Ψήστε για περίπου 5'-6'.



ΣΧΑΡΑ

- Προθερμάνετε την σχάρα στους 200°C
- Μαγειρέψτε για 1' 45" και γυρίστε την πλευρά
- Μαγειρέψτε για άλλο 1' 45" μέχρι να ψηθεί.
- Εναλλακτικά μπορούμε να μαγειρέψουμε για άλλα 30" αφού καλύψουμε το φιλέτο με καμπάνα