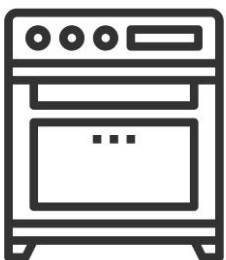


Προψημένα Flakes Σολομού

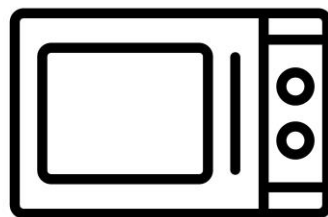


- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες – δεν χρειάζεται να αλατίσετε το σολομό
- Όλες οι οδηγίες αφορούν **αποψυγμένα** φιλέτα.



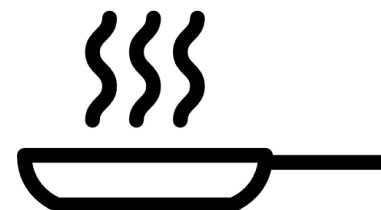
ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 200°C
Μεταφέρετε τις μπουκιές σε ένα ταψί με επένδυση από αλουμινόχαρτο στο φούρνο
- Ψήνετε για περίπου 3' λεπτά (λειτουργία αέρα) στους 200°C



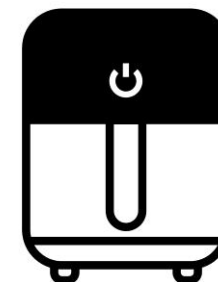
MICROWAVE 800W

- Καλύψτε τα flakes σολομού χαλαρά με πλαστική μεμβράνη για φούρνο μικροκυμάτων.
- Τοποθετήστε τα στο κέντρο
- Θερμάνετε για 1' σε υψηλή ισχύ.



ΤΗΓΑΝΙ

- Σε ένα τηγάνι, τοποθετήστε τα flakes με ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο
- Τηγανίστε τις για 2-3'λεπτά (για κουζίνες αερίου)
γυρίζοντάς τα μερικές φορές.



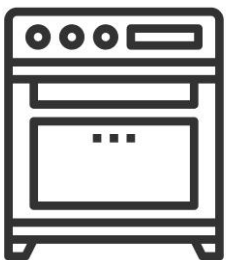
AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα σύμφωνα με τις οδηγίες
- Τοποθετήστε τις μπουκιές στο κέντρο του καλαθιού, χρησιμοποιήστε λαδόκολλα
- Θερμάνετε για 3' συνολικά.

Προψημένα Flakes Σολομού

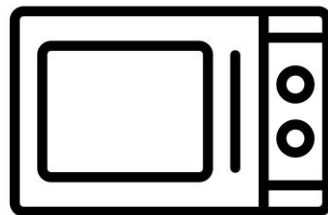


- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες – δεν χρειάζεται να αλατίσετε το σολομό
- Όλες οι οδηγίες αφορούν **κατεψυγμένα** φιλέτα.



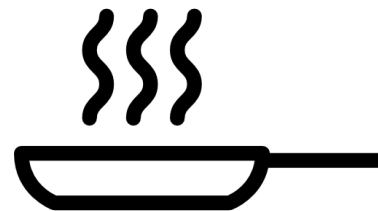
CONVENTIONAL OVEN

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 200°C
Μεταφέρετε τις μπουκιές σε ένα ταψί με επένδυση από αλουμινόχαρτο στο φούρνο
- Ψήνετε για περίπου 6' λεπτά (λειτουργία αέρα) στους 200°C



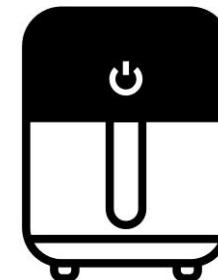
MICROWAVE 800W

- Καλύψτε τα flakes σολομού χαλαρά με πλαστική μεμβράνη για φούρνο μικροκυμάτων.
- Τοποθετήστε τα στο κέντρο
- Θερμάνετε για 3' σε υψηλή ισχύ.



SKILLET

- Σε ένα τηγάνι, τοποθετήστε τα flakes με ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο
- Τηγανίστε τις για 4-5' (για κουζίνες αερίου) γυρίζοντάς τα μερικές φορές.



AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα σύμφωνα με τις οδηγίες
- Τοποθετήστε τις μπουκιές στο κέντρο του καλαθιού, χρησιμοποιήστε λαδόκολλα
- Θερμάνετε για 6' συνολικά