

Προψημένος Ελαφρά Καπνισμένος Σολομός

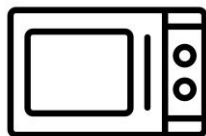


- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες – δεν χρειάζεται να αλατίσετε το σολομό
- Όλες οι οδηγίες αφορούν **αποψυγμένα** φιλέτα.



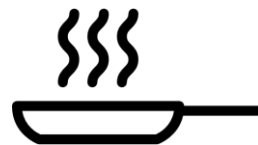
AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρος σύμφωνα με τις οδηγίες
- Τοποθετήστε το φιλέτο στο κέντρο του καλαθιού, με το δέρμα προς τα πάνω, χρησιμοποιήστε λαδόκολλα
- Θερμάνετε για 2-3 λεπτά στους 200°C



MICROWAVE

- Τοποθετήστε το φιλέτο στο κέντρο του φούρνου μικροκυμάτων, με το δέρμα προς τα κάτω.
- Μαγειρέψτε στο μέγιστο επίπεδο για 1-2' συνολικά μέχρι ο σολομός να ξεφλουδίζει εύκολα με ένα πιρούνι.
- Εάν το ψάρι χρειάζεται περισσότερο χρόνο μαγειρέματος, μαγειρέψτε 30'' μέχρι ο σολομός να ψηθεί σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.



ΤΗΓΑΝΙ

- Προσθέστε ηλιέλαιο στο τηγάνι
- Φέρτε το λάδι σε θερμοκρασία μεταξύ
- Βάλτε τον σολομό στο καυτό λάδι και μαγειρέψτε για περίπου 2-3'.
- Αφαιρέστε τον από το λάδι και αφήστε τον να ξεκουραστεί σε απορροφητικό χαρτί για να απομακρυνθεί η περίσσεια λίπους και σερβίρετε.



ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

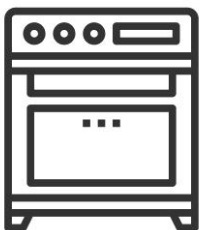
- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 200°C.
- Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε το φιλέτο με ηλιέλαιο για 1 λεπτό και από τις δύο πλευρές
- Μεταφέρετε το φιλέτο σε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο το δέρμα προς τα κάτω στο φούρνο.
- Ψήστε για περίπου 2-3' στους 200°C

Due to differences in appliances, cooking times may vary and require adjustment.

Προψημένος Ελαφρά Καπνισμένος Σολομός



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



PROFESSIONAL OVEN (Rational)

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 200°C.
- Μεταφέρετε το φιλέτο σε ένα ταψί με επένδυση από αλουμινόχαρτο με το δέρμα προς τα κάτω στο φούρνο.
- Ψήστε για περίπου 8' στους 200°C



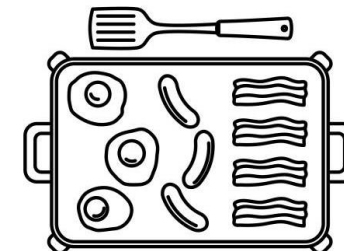
AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρος σύμφωνα με τις οδηγίες
- Τοποθετήστε το φιλέτο στο κέντρο του καλαθιού, με το δέρμα προς τα πάνω χρησιμοποιήστε λαδόκολλα
- Θερμάνετε για 6-8 λεπτά στους 200°C



ΤΗΓΑΝΙ

- Προσθέστε ηλιέλαιο στο τηγάνι
- Φέρτε το λάδι σε θερμοκρασία μεταξύ
- Βάλτε τον σολομό στο καυτό λάδι και μαγειρέψτε για περίπου 6-7' .
- Αφαιρέστε τον από το λάδι και αφήστε τον να ξεκουραστεί σε απορροφητικό χαρτί για να απομακρυνθεί η περίσσεια λίπους και σερβίρετε.



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΧΑΡΑ

- Προθερμάνετε τη σχάρα στους 200°C
- Μαγειρέψτε για 3' και γυρίστε την πλευρά
- Μαγειρέψτε για άλλα 2' μέχρι να ψηθεί
- Εναλλακτικά μπορούμε να μαγειρέψουμε για άλλα 30" αφού καλύψουμε το φιλέτο με το καπάκι.

Due to differences in appliances, cooking times may vary and require adjustment.