

Φιλέτο Σολομού ωμό

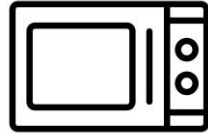


- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες –
- Όλες οι οδηγίες αφορούν αποψυγμένα φιλέτα.



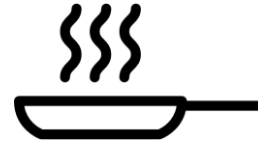
AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρος σύμφωνα με τις οδηγίες (200°C)
- Τοποθετήστε το φιλέτο στο κέντρο του καλαθιού, με το δέρμα προς τα πάνω, χρησιμοποιήστε λαδόκολλα
- Ψήστε για 8' στους 190°C



MICROWAVE

- Τοποθετήστε το φιλέτο στο κέντρο του φούρνου μικροκυμάτων, με το δέρμα προς τα κάτω.
- Μαγειρέψτε στο μέγιστο επίπεδο 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 είναι σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.



ΤΗΓΑΝΙ

- Προσθέστε ηλιέλαιο στο τηγάνι
- Φέρτε το λάδι σε θερμοκρασία μεταξύ 175°C και 198°C
- Βάλτε τον σολομό στο καυτό λάδι και μαγειρέψτε για περίπου 4' από κάθε πλευρά.
- 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' και από τις δύο πλευρές
- Μεταφέρετε το φιλέτο σε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο με το δέρμα προς τα κάτω στο φούρνο.
- Ψήστε για περίπου 4'-5' στους 200°C.

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