



File de somon în aluat

Pași: 7

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

200 g	somon	100 g	foi de plăcintă
200 g	cartofi dulci	100 g	dovleac
1 buc.	avocado	200 g	salată
50 ml	ulei de măsline	30 g	unt
50 g	parmezan	50 g	miere de albine
100 ml	ulei de floarea soarelui	30 g	muștar
1 buc.	lămâie	2-3 buc.	edamame
2 buc.	sparanghel		sare și piper

Mod de preparare

Fileul de somon în aluat este o rețetă ce aduce un echilibru perfect între arome intense și prezentarea sofisticată. Învelit în foi subțiri de plăcintă și prăjit ușor, somonul păstrează textura fragedă, suculența și gustul său delicat. Asociat cu o salată crocantă, cartofi dulci aromați și biscuiți crocanți de parmezan, acest preparat devine un adevărat **festin** pentru papilele gustative.

Inspirată și reinterpretată de **Chef Ioan Florescu**, această rețetă te îndeamnă să experimentezi arome și texturi diverse, de la crema fină de avocado până la dulceața dovleacului marinat. Preparatul este perfect pentru ocazii speciale sau pentru momentele în care vrei să te bucuri de un fel de mâncare sofisticat.

Încearcă această rețetă de **file de somon în aluat** și descoperă cât de plăcut este să pregătești o masă spectaculoasă chiar la tine acasă!

1. Somonul se porționează, se taie felii groase, se azonează cu sare și piper. Foile de plăcintă se taie în pătrate de 10-15 cm, apoi fiecare foaie de plăcintă se întinde. Se așază somonul pe ea, iar apoi se rulează și se prăjește în tigaia nu foarte încinsă, în ulei de măsline, pe toate părțile.
2. Cartofii dulci se curăță, se spală și se taie felii subțiri, dreptunghiulare, apoi se condimentează și se trag la tigaie în ulei de măsline.
3. Parmezanul ras se mixează cu unt, rozmarin și puțin pesmet. Din aluat se fac biscuiți de parmezan care se prăjesc în ulei (câteva secunde pe fiecare parte).
4. Pentru crema de avocado, se curăță fructul, se pasează cu furculița și se amestecă cu sare, piper, miere și lămâie.
5. Pentru salata crocantă se face un mix din salata verde, iceberg și rucola, alături de edamame și fire de sparanghel proaspăt.
6. Dovleacul se marinează cu oțet, apă, zahăr, sare, piper boabe, foi de dafin.
7. Dressingul pentru salată se pregătește din muștar cu sare, piper, miere de albine și oțet de la dovleacul murat.

Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă promoțiile noastre la ingredientele necesare pentru a găti o rețetă ca un adevărat Chef!

Autor: Chef Ioan Florescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.