



# Καραμελωμένος σολομός

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 800 γρ. σολομό, φιλέτο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 πράσα
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 σκ. σκόρδο
- 20 γρ. τζίντζερ
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- 2 πιπεριές τσίλι
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 70 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 150 γρ. νερό
- 40 γρ. σάλτσα σόγιας
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ

Για το σερβίρισμα

- κόλιανδρο, φρέσκο
- σουσάμι, μαύρο
- 1 κ.γ. σησαμέλαιο
- φέτες λάιμ

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** τον σολομό σε 8 κομμάτια και αλείφουμε με ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Μεταφέρουμε στο καυτό τηγάνι με την πλευρά του δέρματος προς τα κάτω, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και αφήνουμε 5 λεπτά να γίνει το δέρμα τραγανό.
- Γυρνάμε τον σολομό από την άλλη πλευρά και σοτάρουμε 1-2 λεπτά για να πάρει χρώμα. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Σκουπίζουμε το τηγάνι, το τοποθετούμε ξανά στη φωτιά και βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε τα πράσα, το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμύδια, τα σκόρδα σε φέτες και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε το τζίντζερ τριμμένο, το ξύσμα από τα λάιμ, τις πιπεριές τσίλι ψιλοκομμένες, το θυμάρι και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά. Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.
- Καθαρίζουμε το τηγάνι και το τοποθετούμε ξανά στη φωτιά.
- Βάζουμε τη ζάχαρη σε δόσεις και αφήνουμε να λιώσει. Σβήνουμε με το νερό, τη σάλτσα σόγιας, τον χυμό από τα λάιμ και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να λιώσει η καραμέλα.
- Προσθέτουμε τα λαχανικά, τον σολομό και σιγοψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 2-3 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και σερβίρουμε με τον κόλιανδρο, το μαύρο σουσάμι, το σησαμέλαιο και φέτες από λάιμ.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

277 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	2.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	23%	15%	4%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
11%	42%	4%	18%