



Κατηγορίες Συνταγών / Θαλασσινά & Ψάρια

## Λακέρδα από παλαμίδα

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**24 ώρες'**  
Χρόνος  
Αναμονής

**4**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Καθαρίζουμε και φιλετάρουμε την παλαμίδα ή ζητάμε από τον ψαρά μας να το κάνει. Παίρνουμε 4 φιλέτα από το φιλετάρισμα.
- Παίρνουμε το αλάτι και το περνάμε στο μπλέντερ με τα μυρωδικά. Έτσι θα δώσει ωραία αρώματα στο ψάρι.
- Σε ένα τρυπητό ή ένα ταψάκι μιας χρήσης με τρύπες βάζουμε μια στρώση από το αλάτι. Πάνω σε αυτό βάζουμε τα φιλέτα.
- Τα σκεπάζουμε με το υπόλοιπο αλάτι. Το βάζουμε όλο αυτό πάνω σε ένα άλλο ταψί όπου θα τρέξουν τα ζουμιά που θα βγάλουν τα ψάρια.
- Σκεπάζουμε και αφήνουμε στο ψυγείο 24-36 ώρες.
- Την επόμενη μέρα φτιάχνουμε μια "σαλαμούρα" με 2 κουταλιές σούπας αλάτι σε ένα λίτρο νερό.
- Βάζουμε εκεί μέσα τα φιλέτα από τα ψάρια αφού τα ξεπλύνουμε από τα πολλά αλάτια.
- Αφήνουμε εκεί μέσα μερικές ώρες για να ξεαλμυρίσουν τα ψάρια στο βαθμό που θέλουμε.
- Τοποθετούμε τα φιλέτα σε βάζα και διατηρούμε στο ψυγείο αφού τα γεμίσουμε με ηλιέλαιο.

### Tip

Για τη διατήρηση πρέπει πάντα τα φιλέτα να είναι βυθισμένα στο λάδι.

### Συστατικά

- 1 κιλό παλαμίδα
- 1 κιλό αλάτι, χοντρό
- θυμάρι
- ηλιέλαιο
- 1 λίτρο νερό

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

189 Θερμίδες (kcal)	1.5 Λιπαρά (γρ.)	0.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	2%	2%	0%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	44.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.6 Αλάτι (γρ.)
0%	87%	0%	10%