



Σαλάτα με σολομό και αβοκάντο

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

7'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 600 γρ. σολομό
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 αβοκάντο
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 200 γρ. σαλάτα mix
- 20 γρ. σουσάμι, μαύρο

Για το dressing

- 10 γρ. τζίντζερ
- 1/2 πιπεριά τσίλι
- 3 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. σησαμέλαιο
- 1 κ.γ. μέλι
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ

Για το σερβίρισμα

- σουσάμι, μαύρο
- πιπεριά τσίλι
- λάιμ
- κόλιανδρο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και αφήνουμε να κάψει.
- Κόβουμε τον σολομό σε φέτες 2 εκ. και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Μεταφέρουμε στο καυτό τηγάνι με το δέρμα προς το τηγάνι. Ψήνουμε σε μέτρια φωτιά και από τις 2 πλευρές για 5-7 λεπτά.
- Αφαιρούμε τον σολομό, βγάζουμε το δέρμα (προαιρετικά) και τον κόβουμε σε κομμάτια. Αφήνουμε στην άκρη. Αν θέλουμε μπορούμε να κρατήσουμε το δέρμα για το σερβίρισμα.
- Σε ένα μιξεράκι βάζουμε τα αβοκάντο, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τον χυμό από το λάιμ, αλάτι, πιπέρι και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Μεταφέρουμε στο πιάτο σερβιρίσματος και απλώνουμε σε όλη την επιφάνειά του. Βάζουμε από πάνω τη σαλάτα και αφήνουμε στην άκρη.

Για το dressing

- Σε ένα μπολ τρίβουμε το τζίντζερ, βάζουμε την πιπεριά τσίλι ψιλοκομμένη, τη σάλτσα σόγιας, το σησαμέλαιο, το μέλι. τον χυμό από το λάιμ και ανακατεύουμε.
- Αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σύνθεση

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και βάζουμε τα κομμάτια του σολομού.
- Σβήνουμε με το dressing και ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε το σουσάμι.
- Μεταφέρουμε τον σολομό πάνω από τη σαλάτα και σεβίρουμε με το δέρμα του σολομού, το σουσάμι, την πιπεριά τσίλι και τον κόλιανδρο ψιλοκομμένα, και με φέτες λάιμ.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

621 Θερμίδες (kcal)	50.0 Λιπαρά (γρ.)	9.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.2 Υδατ/κες (γρ.)
31%	71%	46%	2%
2.5 Σάκχαρα (γρ.)	35.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.4 Αλάτι (γρ.)
3%	70%	18%	40%