



Σολομός με κάρι

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το ρύζι μπασμάτι

- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ρύζι, το νερό, αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο, τις φέτες λεμονιού, το δεντρολίβανο και μεταφέρουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει μια βράση.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά, καλύπτουμε με το καπάκι και βράζουμε 10-12 λεπτά.

Για τον σολομό

- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Αφαιρούμε προσεκτικά το δέρμα από τον σολομό, βάζουμε αλάτι και τον βάζουμε στην κατσαρόλα. Ψήνουμε για 2 λεπτά από κάθε πλευρά. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα μιξεράκι βάζουμε το τζίντζερ, το σκόρδο, την πιπεριά τσίλι, τον κουρκουμά, το garam masala, τη ζάχαρη, 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο και χτυπάμε μέχρι να έχουμε μια πάστα μπαχαρικών.
- Βάζουμε ξανά τη κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, την πάστα κάρι, και ανακατεύουμε. Βάζουμε την κρέμα καρύδας και αφήνουμε να πάρει μια βράση.
- Προσθέτουμε τον σολομό, αλάτι και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά για 2-3 λεπτά.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε με το ρύζι, τις αραβικές πίτες, το chutney μάνγκο, φέτες λάιμ και τον κόλιανδρο.

Συστατικά

Για το ρύζι μπασμάτι

- 250 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 500 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι, σε φέτες
- 2 κλ. δεντρολίβανο

Για τον σολομό

- 500 γρ. σολομό
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- 20 γρ. τζίντζερ
- 1 σκ. σκόρδο
- 1/2 πιπεριά τσίλι
- 2 κ.σ. κουρκουμά
- 1 κ.σ. garam masala
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 1 κ.σ. ζάχαρη καστανή
- 1 κρεμμύδι
- 200 γρ. κρέμα καρύδας

Για το σερβίρισμα

- αραβικές πίτες
- [chutney μήλου](#)
- λάιμ
- κόλιανδρο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

730 Θερμίδες (kcal)	40.0 Λιπαρά (γρ.)	18.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	64.0 Υδατ/κες (γρ.)
37%	57%	90%	25%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	27.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.38 Αλάτι (γρ.)
11%	54%	18%	6%