



ΦΙΛΕΤΟ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ & ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 25 ΛΕΠΤΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 μεγάλα πράσα, κομμένα σε ροδέλες, πλυμένα και στεγνά
- 4 μεγάλες ντομάτες με τσαμπί, χωρίς τα σπόρια - χαράξετε ένα "X" στην κάτω πλευρά τους
- 100 g μικρά στρογγυλά μανιτάρια
- 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 150 ml ζωμός λαχανικών
- 4 φιλέτα σολομού χωρίς δέρμα και κόκκαλα, περίπου 180 g το καθένα
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Τρυφερά πράσινα μυρωδικά, π.χ. μαϊντανό, σχοινόπρασο, εστραγκόν, κλπ., για το γαρνίρισμα
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Βράστε νερό στην iCook Κατσαρόλα 1 λίτρου, αλατίστε και βάλτε τα πράσα για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Με μια τρυπητή κουτάλα αφαιρέστε τα από το νερό και βάλτε τα σε ένα μπολ με παγωμένο νερό.
2. Ρίξτε τις ντομάτες στο νερό που βράζει για 10-15 δευτερόλεπτα. Αφαιρέστε τις με τρυπητή κουτάλα και βάλτε τις στο μπολ με το παγωμένο νερό.
3. Αφήστε τις ντομάτες να κρυώσουν πριν αφαιρέσετε τις φλούδες και τα σπόρια και ψιλοκόψτε τις. Καθαρίστε και τεμαχίστε τα μανιτάρια και βάλτε τα αμέσως στο χυμό του λεμονιού.
4. Ζεστάνετε το βούτυρο και το ζωμό λαχανικών στο iCook Μεγάλο Τηγάνι, σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία. Προσθέστε τα πράσα και ανακατέψτε ελαφρά για να ζεσταθούν.
5. Αλατοπιπερώστε τα φιλέτα του σολομού. Βάλτε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια θερμοκρασία και τηγανίστε το σολομό για περίπου 3-4 λεπτά την κάθε πλευρά, μέχρι να σκληρύνει εξωτερικά και να πάρει χρώμα.
6. Προσθέστε τις ψιλοκομμένες ντομάτες και τα μανιτάρια στα πράσα και ζεστάνετε για λίγα λεπτά. Αλατοπιπερώστε αναλόγως. Σερβίρετε το σολομό και τα λαχανικά σε ζεστά μπολ και γαρνίρετε με λίγα μυρωδικά.