

File de somon cu bulgur și fistic

25–35 Min.

Pregătire

1. Se încălzește cuptorul la 190 de grade. Se pun la fiert 850 ml apă sărată. Se adaugă bulgurul și se gătește timp de 20 de minute. În acest timp se amestecă fisticul, pesmetul, parmezanul, uleiul și o linguriță de mix de condimente de pește într-un vas. Se taie fileul de somon în patru bucăți și se presară pe deasupra condimentul pentru pește.
2. Fileurile se așează pe o foaie de hârtie de copt și se presară una până la două linguri din amestecul de fistic pe suprafața fiecăruia. Se apasă umplutura cu mâinile ude, astfel încât să nu se răspândească în timpul coacerii. Se dă la cuptor timp de 15 minute.
3. Bulgurul se scurge, se tranferă într-un vas pentru servire, se adăugă coaja și sucul de lămâie, usturoiul, uleiul, pătrunjelul și condimentele și se amestecă bine. Se servește cu somonul copt.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

Ingrediente:

800 g	File de somon
60 g	Fistic, tocat mărunt
2 linguri	Pesmet
2 linguri	Parmezan, dat prin răzătoare
2 linguri	Ulei de măsline
1.5 linguriță	Grill pește amestec de asezonare

Pentru bulgur:

300 g	Bulgur
0.5	Lămâie (Coajă și suc)
2	Căței de usturoi, tăiați fin
2 linguri	Ulei de măsline
2 linguri	Pătrunjel, tocat
1 praf	Sare de mare iodată
1 praf	Piper negru măcinat