



Филе от съомга със салата с ананас и лайм

⌚ 30—40 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

800 g	Филе от съомга
1	Ананас
1	Красставица
1	Червен лук
1	Лайм
20 g	Листа от кориандър, пресни
Щипка	♦ Морска сол
½ ч.л.	♦ Куркума, мляна
½ ч.л.	♦ Червен пипер сладък, специален
Щипка	♦ Червен пипер, лютив
Щипка	♦ Джинджифил, млян
Щипка	♦ Черен пипер на зърна
	Зехтин

- 1 Загрейте фурната на 80°C (176°F), като използвате настройката за конвекционно печене.
- 2 Обелете ананаса, нарежете на четвъртинки и после на кубчета. Измийте и нарежете на кубчета краставицата. Обелете червения лук, разполовете и след това нарежете на малки кръгчета. Добавете всички съставки в купа. Изцедете сока на лайма и разбъркайте съставките добре. Подправете салатата със сол и черен пипер на вкус.
- 3 Изплакнете филето от съомга под студена вода, подсушете и нарежете на 4 порции. Смесете подправките с 3 с.л. зехтин и втрийте във филетата съомга. Набрашнете кожата с малко брашно.
- 4 Сотирайте филетата в тиган с малко зехтин с кожата надолу за три минути. Намалете малко котлона, обърнете филето и запържете още три минути. Оставете да почива във фурната в устойчив на фурна съд за около 5 минути.
- 5 Изплакнете кориандъра и откъснете листата.
- 6 Разпределете в чинии филетата от съомга, гарнирайте със салатата и поръсете със свежия кориандър.

