



Somon în crustă de fistic cu broccolini

Ingrediente

- 2 fileuri de somon (180g).
- 1 ½ lingurița ulei de masline
- 2 lingurițe de muștar de Dijon
- ¼ linguriță de turmeric măcinat
- 2 căței de usturoi
- 1 lingura coaja de portocala
- 2 linguri suc proaspăt de portocale
- 2 linguri tarhon proaspăt, tocat marunt
- 2 linguri de marar proaspăt, tocat marunt
- 2 linguri fistic crud, tocat
- ⅛ linguriță sare de mare
- 1 buchet broccolini, capetele tăiate
- 1 lingura ulei de masline
- Un praf de sare de mare

Instrucțiuni

1. Preîncălziți cuptorul la 220°C și tapetați o tavă de copt cu hârtie de copt. Ungeți hârtia de copt cu puțin ulei de măsline.
2. Combinați jumătate din uleiul de măsline cu muștarul de Dijon, turmericul, usturoiul, coaja de portocale și sucul de portocale. Se amestecă până se omogenizează bine. Uscați somonul și transferați-l pe tava de copt. Se toarnă amestecul de Dijon peste somon.
3. Combinați tarhonul, mararul, fisticul și sarea de mare împreună cu uleiul de măsline rămas. Acoperiți somonul cu amestecul de fistic. Dacă faceți broccolini, puneți-l pe tava cu somon, stropiți cu ulei de măsline și asezonați cu un praf de sare de mare.
5. Transferați tava la cuptor și coaceți aproximativ 12 minute sau până când somonul este gătit în centru. Pentru o crustă mai aurie, prăjiți somonul în ultimele 2 minute din timpul de coacere.



2 porții



15 min



12 min