Σολομός Tikka
ΣΥΝΤΑΓΗ

Σολομός Tikka



Χρόνος	25 λεπτά
Συστατικά	9 υλικά
Μερίδες	2 x

Για τους λάτρεις του Tikka, μαριναρισμένα κομμάτια σολομού με μπαχαρικά και φυσικά με Ben's Original™ Ρύζι Basmati.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Ρύζι Basmati 220g
- 2 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 2 φιλέτα σολομού, κομμένα σε κομμάτια, ιδανικά για μία μπουκιά
- 1 κουτ. σούπας πάστα Tikka κάρυ
- 100γρ baby σπανάκι, πλυμένο
- 4 κουτ. σούπας φυσικό γιαούρτι
- 50γρ αγγούρι, τριμμένο
- 1 λεμόνι, κομμένο στη μέση
- 1 χούφτα φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τον σολομό σε ένα μπολ με την πάστα κάρυ και ανακατέψτε καλά, για να καλύψει το ψάρι. Αφήστε το στην άκρη.
2. Προετοιμάστε το dip του γιαουρτιού, αναμειγνύοντας το γιαούρτι με το αγγούρι, τον χυμό από το μισό λεμόνι, 1 κουταλιά της σούπας κομμένο κόλιανδρο και λίγο αλάτι και πιπέρι.
3. Ζεστάνετε 1 κουταλιά της σούπας λάδι σε ένα τηγάνι, σε μεσαία έως υψηλή θερμοκρασία. Βάλτε τον σολομό στο τηγάνι και σοτάρετε για περίπου 2 λεπτά για κάθε πλευρά, ή μέχρι να ψηθεί σωστά.
4. Προσθέστε το υπόλοιπο λάδι σε μια άλλη κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, μαζί με το σπανάκι, ανακατεύοντας για 3-4 λεπτά, ή μέχρι να αρχίσει να μαραίνεται.
5. Χωρίστε το Ρύζι Ben's Original™ και ρίξτε το στο τηγάνι. Ανακατέψτε για 2 λεπτά, μέχρι να ζεσταθεί.
6. Σερβίρετε το πιάτο, βάζοντας το σπανάκι και το μείγμα ρυζιού στη βάση. Τοποθετήστε τον σολομό από πάνω. Κόψτε το υπόλοιπο λεμόνι σε λεπτά τρίγωνα και βάλτε τα στο πλάι, μαζί με λίγη από τη σάλτσα γιαουρτιού.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 2368kJ
- Πρωτεΐνη (g) 38.7g
- Υδατάνθρακες (g) 32.8g
- Σάκχαρα (g) 3.2g
- Λιπαρά (g) 27.9g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 5g
- Νάτριο (mg) 377mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Σολομός, Λιγότερο από 30’, Πιάτα από όλο τον Κόσμο, Φτιάξτε το δικό σας takeaway, Γρήγορα & Υγιεινά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Σολομός με Μέλι & Σόγια και Καστανό Ρύζι

ΧΡΟΝΟΣ

21 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

7 υλικά



Μπακαλιάρος στο Γκριλ

ΧΡΟΝΟΣ

35 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

8 υλικά



Κοτόπουλο με Βότανα και Πέστο

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά

Source URL: *https://gr.bensoriginal.com/recipes/tikka-salmon*