قاعدتين لكيفية طبخ سمك السلمون

أنا لا أحب حقا سمك السلمون. كطاهية محترفة ، أشعر بالضحك عن أي إبداعات طبخ حقيقية (أعدك بأنني لا أملك إلا عدد قليل) ، لكن بغض النظر عن عدد المرات التي أحاول استخدامها في مطعم أو أسماك السلمون بنفسي ، فالسمكة هي من الصعب بيعها لي.

أرغب بشدة في أن أحب سمك السلمون: فهو متعدد الأغراض ومحمّل بأحماض أوميجا 3 الدهنية الصحية وطريقة لطيفة لتغيير برنامج الدجاج-ستيك-باستا الذي يبدو أنه قد تمسك بيتي. الآن ، لقد برزت أخيرا كيفية طهي سمك السلمون حتى الأكل لا يشعر وكأنه عمل روتيني. انها عملية من خطوتين أن أي شخص يمكن أن توظف لمحبي سمك السلمون و الحاقدين في أسرهم.

أولا ، اشتري الأسماك المجمدة ، وليس طازجة. أنا أفضل لشراء المجمدة محضرات سمك السلمون فيلي. ولأنها مجمدة بسرعة وكفاءة (على متن القارب الذي تم القبض عليه) ، فإن هذه القطع من الأسماك لديها فرصة ضئيلة للدخول في حالة سيئة. وتعد الأسماك كان يجلس حول رفع التجميد، وأقوى ويبدأ لرائحة و طعم. يضمن التجميد في اسرع وقت ممكن أن طعم السمك طازج (أي أقل مريب) كما يمكن أن يكون. عندما يحين الوقت ، أقوم بسحب العديد من منتجات سمك السلمون كما أريد أن أخرج من الفريزر وأضعها في الثلاجة لإذابة الجليد ، وعادةً ما تقوم الخدعة طوال الليل.

ثانياً ، توقف عن التظاهر بأنك ستحصل على طعم لسمك السلمون العاري. أود أن أتمكن من الاستمتاع بالنكهات ، لكنني في الحقيقة بحاجة إلى بعض المساعدة. أدخل الصلصة. على وجه التحديد ، خليط من نباتات العنب ، الجارليكي ، الذي يعمل بشكل جميل على سمك مشوي ، أو مشوي ، أو على البخار ، ولكن أيضا كسلطة سلطة ، إرم خضار مشوي ، أو تراجع للخبز القاسي. إليك طريقة صنع سمك السلمون المحمص مع صلصة هيربي-الثوم.

1. سخن الفرن إلى 500 درجة فهرنهايت.
2. خط ورقة الخبز انعقدت مع احباط ورذاذ مع زيت الزيتون .

3. أضف فيليه سمك السلمون وانتقل إلى معطف في الزيت. الموسم مع الملح و الفلفل .
4. يُشوى حتى يصبح سمك السلمون معتمًا في الخارج ، ويكون شفافًا في الداخل ، على بُعد 5 دقائق تقريبًا. ولكن لا تنزعج إذا كنت تحب سمك السلمون الجيد: فقط احتفظ بالشوي لمدة 3 إلى 5 دقائق أخرى حتى يصبح معتمًا طوال الطريق. هذا سيعني قطعة صغيرة من السمك ، لكن الصلصة ستعتني بذلك.

في حين أن السلمون يتحمص ، اصنع صلصة من الأعشاب والثوم.

1. قطع 2 حفنة صغيرة من واحدة من التالية (أو مجموعة): البقدونس ورقة مسطحة ، الثوم المعمر ، الريحان و / أو النعناع ، أي شيء العطاء ومورق. ضع الأعشاب المقطعة في وعاء واضيفي كمية كافية من زيت الزيتون بحيث يمكنك فقط رؤيتها تبدأ بالتجمع حول الأعشاب.
2. صر فص ثوم في الوعاء مباشرة.
3. أضيفي لبقعتين من خل النبيذ الأبيض أو الأحمر ، وقليل من الملح ، والعديد من الفلفل يطحن .
4. أعطها خضّة جيدة ثم تذوقها. هل هو لذيذ؟ أنت هناك. هل هو تعكر؟ أضف الملح. هل هو مالح؟ إضافة لطخة أخرى من الخل. افعل هذا حتى تريد وضعه في كل شيء.

عند الانتهاء من طهي سمك السلمون ، قم بنقل الملفات إلى اللوحات إلى جانب كومة لطيفة من الخس . ملعقة من صلصة الثوم هيربي على سمك السلمون و الخضر والضغط قليلا الليمون على أعلى. وهذا طبق من سمك السلمون حتى يحب الكارهة. بحاجة الى مزيد من سمك السلمون للمتشككين؟ تحقق من هذا الصحن أنيق سمك السلمون مع الملفوف المحمص والزيت Vinaigrette .