reteta-video.ro

Somon cu Sparanghel in Crusta de Foietaj

Intre mine si **sparanghel** s-a infiripat ceva…Trebuie sa recunosc! Dar nu a fost dragoste la prima vedere, caci au fost momente chiar nu-l suportam. A fost mai mult o redescoperire. Stiu ca in general este cam scump, adica foarte scump, dar in lunile mai-iunie sa-l gasiti cu pana in 10 Ron pentru 500 g. Si trebuie sa-l incercati, ca cine stie, poate patiti ca mine 🤐. Asa ca atunci cand il gas un pret decent, nu stau deloc pe ganduri. De data asta am gasit niste fire de **sparanghel alb** cam groase, nu chiar cele mai perfec pentru ca parca ma strigau nu le-am putut refuza. Bun! Si acum ce fac cu ele? Cu ce se potrivesc? Pai cu ceva muschiulet de po piept de rata sau cu un **file de somon**. Perfect! Deci, file de somon sa fie! Si nu un simplu **file de somon cu sparanghel**, ci in foietaj si facut la cuptor. Sa va mai spun ca aveam si musafiri la masa si oricum eram in mare intarziere? Asa ca idea cu fo cumparat a fost buna, de data asta, pentru ca oricum nu mai avem timp sa-l fac acasa. Si practic in 40 de minute totul a fost gata! prietenii sunau la usa, tocmai ce scoteam din cuptor **file-urile de somon cu sparanghel in crusta de foietaj**. Sincronizare perfec numai ca a fost o reteta rapida, dar a fost si apreciata. Daca gasiti **sparanghel verde**, cu tije subtiri aratoase, parca este si mai b cel alb, daca nu este foarte proaspat, exista riscul sa fie amar si atunci ar trebui sa puneti in apa in care-l fierbeti si o lingurita cu zah sa mai atenueze. Iar daca chiar nu va place sparanghelul sau nu gasiti, puteti sa-l inlocuiti cu frunze de spanac, pastai de fasole sau cateva bastonase de dovlecel. Si uite asa puteti sa pregatiti o masa perfecta, chiar si pentru evenimente speciale, unde sa im pe toata lumea caci o sa aveti si **peste la cuptor** si legume. Cel mai bine **somonul la cuptor in aluat** de foietaj merge cu un sos a un sos olandez sau un sos cu branza gorgonzola. Si evident cu oameni dragi alaturi!

INGREDIENTE SOMON CU SPARANGHEL IN CRUSTA DE FOIETAJ
500 g de file de somon
4-8 fire de sparanghel alb sau verde
400 g de aluat pentru foietaj rece, dar nu congelat
5-6 fire de ceapa verde sau o mana de cepsoara
o mana de seminte de floarea soarelui
un ou
2 linguri cu ulei
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SOMON CU SPARANGHEL IN CRUSTA DE FOIETAJ
PASUL 1
Pregatim aragazul si o oala in care punem apa si o lasam sa fiarba. Daca folositi sparanghel alb care nu pare foarte proaspat, adau lingurita cu zahar.
PASUL 2
Atunci cand alegem sparanghelul trebuie sa aiba tulpinile netede si lucioase. Tinem de ambele capete ale firului de sparanghel, inc rupem - se vor rupe exact acolo unde incepe partea lemnoasa. Nu aruncam partea lemnoasa, pentru ca este foarte buna pentru c crema. Daca folosim sparanghel alb il curatam (cu un curatator de legume) pana sub muguri. Daca folosim sparanghel verde n nevoie sa-l curatam, cel mult sa indepartam usor „solzisorii" visinii de pe tulpini. Taiem capetele doar pentru a fi drepte, le stranger intr-un manunchi si le legam.
PASUL 3
Cand apa clocoteste punem buchetelul de sparanghel in pozitie verticala, astfel incat varful sa nu intre in contact direct cu apa si cam 10-12 minute. Scopul este ca sparanghelul sa se fiarba uniform, dar varful fiind fraged, nu trebuie fiert.
PASUL 4
Taiem fileul de somon in 4 bucati, cam de 4-5 cm fiecare, si le condimentam cu sare si piper macinat pe toate partile.
PASUL 5
Dupa 10-12 minute, cand tijele de sparanghel sunt moi, dar au ramas totusi crocante, le scoatem din cratita si le transferam intr-un apa foarte rece, eventual cu cateva cuburi de gheata in ea, pentru a opri fierberea.
PASUL 6
Pregatim aragazul si o tigaie in care punem uleiul. Daca aveti o tigaie antiaderenta buna, nu este nevoie sa mai puneti ulei.
PASUL 7
Punem somonul in uleiul bine incins, cu pielea in jos si il lasam sa se rumeneasca usor cam 2 minute. Intoarcem pestele si il lasam minute pe fiecare parte, la foc mare. Nu trebuie gatit complet, pentru ca se va face si in cuptor, ci doar sa se rumeneasca la ex Cand este gata, il scoatem pe servetele absorbante.
PASUL 8
Incalzim cuptorul.
PASUL 9

Taiem aluatul pentru foietaj in 4 bucati.

PASUL 10

Punem o bucata de somon la capatul unei fasii de aluat. Asezam deasupra 1-2 fire de sparanghel fiert si scurs si cateva fire de
sau cateva bucati de ceapa verde taiata pe lung. Rulam fasia de foietaj in jurul somonului, ca si cum am face un cornet, astfel inc
“imbracam”. Este bine ca somonul prajit sa se racoreasca inainte de a-l infasura in aluat, pentru a nu incalzi foietajul. Pregatim
toate rulourile cu peste.

PASUL 11

Batem oul.

PASUL 12

Pregatim o tava in care aranjam hartie pentru copt.

PASUL 13

Punem rulourile cu somon in tava, usor departate unul de altul, le ungem bine cu oul batut si presaram deasupra semintele de f
soarelui.

PASUL 14

Punem tava in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 20-25 de minute.

PASUL 15

Cand foietajul este rumenit si a crescut, scoatem tava din cuptor.

PASUL 16

Servim fierbinte (cu sos olandez).

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Somon cu Sparanghel in Crusta de Foietaj.*
POFTA BUNA!