



reteta-video.ro

Somon la Cuptor in Crusta de Aluat Fraged

Somonul la cuptor in crusta de aluat fraged nu se face asa de greu, pe cat ati crede. Pretentios i-am putea spune **somon Welli**, caci este imbracat in aluat de foietaj si asezat pe un pat de legume. Nu-i chiar un mod traditional de a pregati **pestele la cuptor**, insa este o reteta super-usoara. Chiar daca esti incepator in bucatarie, nu are cum sa nu-ti iasa un **somon la cuptor** savuros. Inca prin a face un **aluat fraged** pe care il umplem cu file de somon si spanac. Aaaa, mai inainte de toate alegem bucata de pave de somon care trebuie sa fie proaspata, sa miroasa inca a sare. Daca are o carne ferma si, cand apasata usor cu degetul, revine la forma initiala, inseamna ca pestele este potrivit. Numai bun sa-l transformam intr-o **rolada cu somon si crema de branza**! Asa ca dupa ce gasim **aluat de somon** perfect pentru a fi pregatit la cuptor, avem si foietajul facut, trebuie doar sa ne ocupam de umplutura. Ca sa-i dau culoare pentru parca dintre toate legumele somonul se potriveste cel mai bine cu spanacul, el a fost preferatul. Si, desi eu am folosit spanac congelat (in acea zi am cautat in 3 magazine spanac proaspat si nu a fost chip sa gasesc!), este minunat cu baby spanac, care trebuie adaugat in umplutura la final, fiind foarte delicat si fraged. Combinatia sa cu crema de branza si parmezan este una care va creozitate. Nu a fost nevoie sa pun sare, pentru ca branzeturile aveau deja suficiente. In 10 minute totul a fost gata! Arata tare bine, nu asa? Daca aveti musafiri, pregatiti inainte **aluatul fraged si umplutura de spanac si somon** si, cand toata lumea se aseaza la masa, doar il puneti in cuptor. Merita sa fie asezat pe orice masa de Sarbatoare! Anul acesta de Revelion sigur o sa fie vedeta la noi. Pentru ca arata intr-un mare fel, este cu peste, este bun si se face si super simplu. Nu mai zic ca poate fi oricand un pranz sau o cina satios si sanatoasa. Crusta usor crocanta si rumena care acopera bucata de somon, patul gustos de spanac si branza pe care este asezat transforma pestele intr-un deliciu! Trebuie sa-l incercati neaparat! E rapid si bun de nu mai ramane firmitura!!!!

INGREDIENTE SOMON LA CUPTOR IN CRUSTA DE ALUAT FRAGED

o foaie de [aluat fraged](#)
600 g de file de somon fara piele
o ceapa mica tocata marunt
200 g de spanac congelat sau proaspat
50 ml de vin alb
100 g de crema de branza
75 g de parmezan razuit
2 linguri cu pesmet
20 g de unt
8-9 catei mici de usturoi, curatati si spalati
un ou
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SOMON LA CUPTOR IN CRUSTA DE ALUAT FRAGED

PASUL 1

Zdrobim usturoiul. Punem untul intr-o tigaie incalzita iar in untul topit punem ceapa si usturoiul zdrobit si le calim la foc mediu pana ceapa se inmoaie. Adugam spanacul, amestecam si il lasam la calit pana cand se evaporata toata apa din el.

PASUL 2

Dam focul tare, turnam vinul alb, omogenizam si lasam sa fiarba 3-4 minute, cat sa se evapore tot alcoolul. Punem crema de branza si amestecam si mai sotam 1 minut. Adugam pesmetul si parmezanul razuit, omogenizam si mai lasam pe foc pana cand umplutura este cremoasa. Inchidem aragazul si lasam compozitia sa se raceasca.

PASUL 3

Incalzim cuptorul.

Trecem cu degetul peste bucata de somon si verificam ca nu are oase (daca este cazul le scoatem cu o penseta tragand de ele in aceeasi directie in care sunt orientate). Condimentam carnea de somon cu sare si piper macinat.

PASUL 4

Asezam fileul de somon in mijlocul foii de aluat, punem deasupra umplutura de spanac si crema de branza racita si o intindem uniform pe toata suprafata.

PASUL 5

Ungem marginile foietajului cu oul batut si imbracam fileul de somon in aluat, tragand peste el intai marginile mai mari. Ungem si fiecare imbinare, pliuri si marginile mai inguste si le ungem si pe ele cu ou.

PASUL 6

Tranferam foietajul umplut cu somon si spanac intr-o tava, in care am aranjat hartie pentru copt, sucindu-l cu fata unde am facut lipici aluatului fraged in jos. Cu varful unui cutit facem cateva taieturi, din loc in loc, doar in aluat, fara sa crestam si somonul, cat sa oprim niste romburi.

PASUL 7

Ungem toata suprafata cu ou batut si punem somonul in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 25-30 de minute, pana cand aluatul este rumenit.

PASUL 8

Il lasam sa se odihneasca 10-15 minute, apoi il putem felia.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Somon la Cuptor in Crusta de Aluat Fraged*.

POFTA BUNA!