

File de somon cu sos si orez aromat



Somonul este un peste delicios, ce poate fi preparat in multe feluri! In viziunea mea, toate delicioase! ☐ Mai ales daca e file!

Acum l-am gatit rapid: File de somon cu sos si orez aromat (am folosit de fapt paste ☐).

Ingrediente:

- 6 bucati file de somon
- 1 ceapa
- 3 catei de usturoi
- 1 ramurica de oregano
- 200 ml smantana pentru frisca
- 100 ml vin alb
- 2 linguri ulei

- sare, piper, verdeata
- cascaval ras (gouda)
- orez

Mod de preparare:

Se sareaza si pipereaza fileurile de somon.

Se incinge uleiul intr-o cratita, se aseaza fileurile de somon si se prajesc scurt pe ambele parti, la foc puternic. Printre fileuri puneti o ceapa crestata in patru, 2-3 catei de usturoi si ramurica de oregano.

Se stinge cu vin alb si se adauga verdeata.

Apoi se adauga smantana si se lasa sa dea un clocot. Se da deoparte .

Se adauga cascavalul ras si se da la cuptorul încins la foc mare (250°C) timp de 5-10 minute.

Pentru orez avem nevoie de un varf de cutit scortisoara, unul de nucsoara, stea de anason stelat macianta, chimen macinat si un pai de sofran. Se adauga toate in apa in care fierbe orezul.

Somonul se poate servi si cu paste.

Reteta preluata de la **Maya**