

סלט סלמון עם בטטה, עגבניות שרי ואבוקדו

המתכון הזה נולד במקרה... שאריות של דג שנותרו מארוחת שבת, חברו לאצבעות בטטה שנותרו אף הן. בשילוב עם עוד כמה חומרי גלם שנמצאו במקרר באותה שעה נולד סלט עשיר ומזין שיוכל לתפקד כארוחה שלמה או כמנת פתיחה מרשימה בכלים אישיים.
6 מנות

לדג:

1/2 ק"ג פילה סלמון חתוך לאצבעות

באורך 3 ס"מ

3 כפות שמן

כף דבש

מלח ופלפל

כף גרגירי חרדל

2 שיני שום כתושות

לסלט:

בטטה בינונית חתוכה לאצבעות באורך 3 ס"מ

2 כפות שמן

מלח

8-10 עגבניות שרי חצויות

1/2 בצל סגול חתוך לטבעות

אבוקדו גדול בשל אך מוצק חתוך לרצועות לתיבול הסלט:

4-5 כפות מיץ לימון טרי

2 כפות שמן

מלח גס ופלפל שחור גרוס

מכינים את הדג: מערבבים את חומרי

התיבול בכלי ומוסיפים לתוכו את נתחי

הדג, משרים שעה לספיגת הטעמים.

מעבירים את קוביות הדג לתבנית מרופדת

בנייר אפייה, מפזרים בשכבה אחידה

ואופים ב-220 מעלות כ-8-10 דקות,

מוציאים ומצננים לטמפרטורת החדר.

מכינים את הבטטות: מערבים את

אצבעות הבטטה עם שמן ומלח, מפזרים

בשכבה אחידה על תבנית מרופדת בנייר

אפייה ואופים ב-220 מעלות כ-12 דקות

עד שהבטטה רכה אך יציבה.

מוציאים ומצננים לטמפרטורת החדר.

מרכיבים את המנה: מערבבים בקערה

את נתחי הדג והבטטה עם יתר הירקות,

מתבלים במיץ לימון, שמן, מלח ופלפל.

משהים כ-15 דקות לספיגת הטעמים

ומגישים.

הערה: ניתן להחליף את האבוקדו בפרחי

ברוקולי חלוטים במים רותחים לריכוך

חלקי.

