Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ

4. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΦΑΚΕΣ

6. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΣΕ ΠΟΥΓΚΙ

8. ΦΙΛΕΤΟ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ

10. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ, ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

12. ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ

14. ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ ΜΠΙΖΕΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

16. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΑΓΚΙΝΑΡΑΣ

18. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ, ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΣΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

20. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΚΙΝΟΑ, ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

22. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΜΕΛΙ

24. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΦΙΝΟΚΙΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ

26. ΣΟΛΟΜΟΣ ΚΑΙ SPRING ROLL ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

28. ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΟΚΟΥ (ΣΑΦΡΑΝ)

30. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ

32. ΣΟΛΟΜΟΣ ΟΡΙΕΝΤΑΛ

34. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΛΙΚΕΡ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ, ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΗΣΑΜΙ

36. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΤΕΡΙΓΙΑΚΙ ΣΟΣ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

38. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΞΙΔΙ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ ΚΑΙ ΣΗΣΑΜΙ

40. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ

42. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

44. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΚΑΥΤΕΡΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

46. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΚΑΝΕΛΑ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

47. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΡΕΜΩΤΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ

Ένας, αλλά βασιλιάς

Ο λόγος για το σολομό. Είναι από τα πλέον θρεπτικά ψάρια και όπως λένε οι ειδικοί απαραίτητο στη διατροφή μας. Στο σπίτι μας, υπάρχει πάντα σολομός στην κατάψυξη. Δεν θέλει πολλή ώρα για να ξεπαγώσει και φτιάχνεται στη στιγμή. Άλλοτε βραστός με ζωμό λαχανικών και σπυρωτό ρύζι που ψήνετε στο ζουμάκι. Άλλοτε στο φούρνο με σάλτσα σόγιας, μέλι και πορτοκάλι ή σε ριζότο και ούτω καθεξής. Και επειδή πάντα θέλω τα πιο ποιοτικά προϊόντα για την οικογένεια και τα παιδιά μου, όποτε πηγαίνω στην υπεραγορά ο σολομός Findus βρίσκεται πρώτος στη λίστα μου. Και εκτός από την ποιότητα προσφέρεται και σε πολύ προσιτή τιμή.

Πιο κάτω σας έχουμε 22 λαχταριστές συνταγές για να τις απολαύσετε με τους αγαπημένους σας. Όλες προσεγμένες και πανεύκολες. Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες και θα έχετε νόστιμα πιάτα με πολλά θρεπτικά, αφού ο σολομός αποτελεί το «Α» και το «Ω-3» της διατροφής. (Περισσότερα σελ. 48).

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου