



Somon cu sparanghel în crustă de aluat

Deși sunt foarte nouă în această comunitate de bloggeri culinari, am avut onoarea să fiu invitată să particip la campania #horecaXperience – Next Level Blogging, prin care Centrul de training româno-belgian [Horeca School](#), în parteneriat cu proiectul [Gourmet Connection](#) și [Desertonline.ro](#) marchează “Luna Artei Culinare”, așa cum a fost desemnată la nivel mondial luna iulie.

În cadrul acestei campanii, fiecare blogger culinar este invitat să posteze două rețete (una de preparat sărat și una de desert), la final juriul urmând să le evalueze după calitatea și originalitatea preparatului, calitatea fotografiilor, calitatea prezentării preparatului (plating), tehnicile de gătire folosite și motivația personală a fiecăruia.

Personal, apreciez foarte mult bloggerii și preparatele lor deja înscrise în concurs și, cu mare emoție, pe cât mă pricep, voi încerca să mă ridic la înălțimea cerințelor acestei campanii.

De ce am acceptat această provocare, deși simt că sunt abia la început de drum? Ce m-a determinat să îmi fac curaj și să prezint niște produse ce vor fi analizate de ochii critici ai unor profesioniști în domeniu?

Cei ce mă cunosc, prietenii și apropiații, știu despre mine că sunt o persoană rezervată, timidă, atentă și sensibilă la părerile și stările de spirit ale celorlalți. Cu toate acestea am acceptat provocarea pentru că îmi doresc foarte mult să pot urma cursurile Horeca School (cunosc standardele înalte ale acestei școli de pe [blogul Olguței Iliescu](#)).

Cei ce mă cunosc pot confirma că nu sunt o persoană egocentristă sau lipsită de generozitate. Spun asta cu tărie. Cu toate acestea, în cazul în care voi câștiga vreunul din premiile puse în joc, intenționez să urmez personal cursurile respective, pentru că, din păcate, încă o bună perioadă de timp nu voi avea posibilitatea să fac acest lucru pe cont propriu, creșterea copilului consumându-ne toate resursele la acest moment.

Sper însă ca, în timp, prin această pasiune a mea să ofer familiei mele mai mult decât am putut oferi până în acum, iar un curs de specialitate este o etapă absolut necesară.

Pentru rețeta de preparat sărat am ales să pregătesc somon cu sparanghel în crustă de aluat, pe care l-am aseasonat cu un sos olandez.



Ingrediente



- un file de somon de aproximativ 600 grame
- 500 grame sparanghel
- 40 ml smantana lichida de gatit 15% grasime
- 3 linguri marar tocat
- coaja de la o lamaie
- 2 foi de aluat de foitaj (450 grame)
- 1 ou batut

Preparare

Preincalzim cuptorul la 230 grade Celsius.

Curatem fileul de somon de piele si de oase.

Intr-o cratita, punem apa si sare la fiert. Cand apa clocoteste punem sparanghelul si il fierbem 3-5 minute, atat cat sa se inmoaie putin, dar sa ramana crocant.



Cu ajutorul unei palete, scoatem sparanghelul intr-un bol cu apa rece si gheata (pentru a pastra culoarea sparanghelului cat mai verde).



Dupa 2 minute, il scoatem, il lasam sa se scurga bine.

O parte din sparanghel il folosim pentru umplerea preparatului, si o parte pentru piureul de sparanghel (cam un sfert din cantitatea de sparanghel).

Ca sa ne orientam mai usor, putem aranja deasupra fileului de somon betele de sparanghel, astfel vom vedea exact de cate

avem nevoie.

Ce ne ramane folosim pentru piureul de sparanghel.

Preparare piure de sparanghel

Taiem marunt sparanghelul pe care l-am oprit pentru piure si pasam cu blenderul.



Adaugam smantan lichida (40 ml), mararul tocat, coaja de lamaie, sare si piper dupa gust.



Omogenizam foarte bine si dam bolul deoparte.

Asamblare

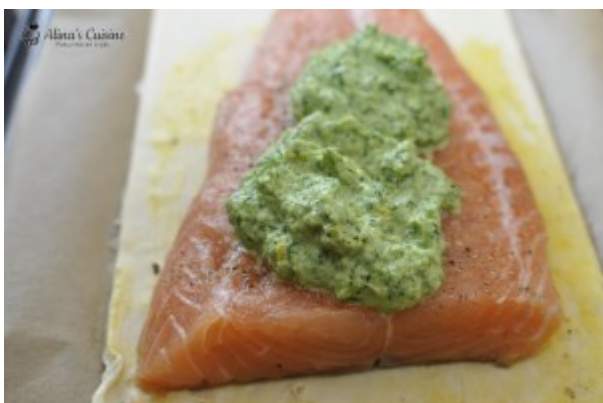
Intr-o tava tapetata cu hartie de copt, asezam o foaie de aluat si o ungem cu ou batut.

Peste foaie asezam fileul de somon bine tamponat de apa,

presaram sare si piper.



Ungem toata suprafata fileului de somon cu piureul de sparanghel, iar peste acesta asezam tulpinile de sparanghel.





Acoperim fileul cu cealalta foaie de aluat, sigilam bine marginile, le presam cu o furculita, si taiem excesul de aluat, avand grija sa ramana o margine de aproximativ 1-1,5 cm.



Ungem aluatul cu ou batut, intepam cu furculita in cateva locuri pentru a permite aburului sa iasa.



Punem tava la cuptor pe treapta de mijloc si coacem pana se rumeneste, aproximativ 20 de minute.



Cand este gata, scoatem tava din cuptor si lasam sa se raceasca putin inainte de a portiona.



Pentru garnitură am folosit 5-6 tulpini de sparanghel, pe care le-am oparit 2 minute, le-am scos in apa cu gheata, apoi le-am lasat la scurs. Am tamponat bine excesul de apa, apoi le-am pus pe gratarul incins pentru 2-3 minute pe ambele parti.



Rețeta de sos olandez este de inspirație Jamie Oliver și se prepară astfel:

Ingrediente sos olandez

- 2 galbenusuri
- 100 g unt topit
- 1 lingura zeama de lamaie
- 1 lingurita de mustar
- optional putin otet de vin.

Preparare sos olandez

Amestecam galbenusurile cu mustarul si zeama de lamaie. Asezam vasul pe baie de aburi si adaugam treptat untul topit, avand grija sa amestecam bine de fiecare data cand adaugam unt.



E indicat sa avem la indemana 1 cub de gheata, in cazul in care sosul pare ca se taie.



Dupa ce am terminat de adaugat untul, vom obtine un sos bine legat, cremos si foarte gustos.



Optional putem adauga un strop de otet de vin.



Poftă bună!

Nu uita!

Daca iti plac retetele explicate de mine, intra pe pagina mea de Facebook, [Alina's Cuisine](#), si da-mi un LIKE. Iti multumesc!



Ai incercat aceasta reteta?

Ti-a placut? Impartaseste cu noi rezultatul. Intra [aici](#) si incarca fotografia facuta de tine. Nu iti face griji daca nu este profesionista, nici noi nu suntem. Vei gasi mai apoi fotografia ta pe aceasta pagina. Iti multumesc!