

# Σολομός στον ατμό με λαχανικά



**BOSCH**

Τεχνολογία για τη ζωή

# Σολομός στον ατμό με λαχανικά



## Υλικά:

λωρίδες πιπεριάς (κόκκινη & κίτρινη)

καρότα

μπρόκολο

λαχανάκια Βρυξελλών

κρεμμύδι

παντζάρι

300 γρ. φιλέτο σολομού  
πάχους 3 εκ.

## Εκτέλεση:

1. Κόβουμε τις πιπεριές σε λωρίδες περίπου 10 χιλιοστών, ξεφλουδίζουμε τα καρότα και τα κόβουμε σε φέτες πάχους περίπου 5 χιλιοστών.
2. Καθαρίζουμε το μπρόκολο και το χωρίζουμε σε μικρά κομμάτια. Στη συνέχεια καθαρίζουμε τα λαχανάκια Βρυξελλών.
3. Κόβουμε το κρεμμύδι και τα παντζάρια σε μικρούς κύβους.
4. Αλατοπιπερώνουμε το σολομό και τον τοποθετούμε στο μικρό διάτρητο δοχείο για μαγείρεμα στον ατμό.
5. Αλατοπιπερώνουμε τα λαχανικά με μεσογειακά μπαχαρικά και ελαιόλαδο και τα απλώνουμε στο ταψί γενικής χρήσης (περίπου 200 γρ. από κάθε λαχανικό, έτσι ώστε το συνολικό τους βάρος να είναι περίπου 800-1000 γρ.). Ανακατεύουμε όλα τα υλικά στο ταψί.
6. Τοποθετούμε το δοχείο με το σολομό στον προθερμασμένο φούρνο στο επίπεδο 3 και το βράζουμε στον ατμό για 8 λεπτά, στη συνέχεια προσθέτουμε το ταψί με τα λαχανικά στο επίπεδο 1 και τα μαγειρεύουμε μαζί στον ατμό για επιπλέον 15 λεπτά.

## Πρόταση ψησίματος:

**Μαγείρεμα στον ατμό 120°C**  
Συνολικός χρόνος ψησίματος  
23 λεπτά  
(χωρίς προθερμασμένο  
φούρνο)

Λειτουργία Ατμού Plus

Χρησιμοποίησε την εφαρμογή Home Connect, για να στείλεις τις επιθυμητές ρυθμίσεις στον φούρνο σου.



**BOSCH**

Τεχνολογία για τη ζωή