

Αυτή η συνταγή για σολομό ξεχωρίζει γιατί συνδυάζει το ψάρι-με μουστάρδα, ελιές, κάπαρη και λεμόνι και δίνει το ιδανικό ελαφρύ πεντανόστιμο γεύμα. Υγιεινή διατροφή αλλά ταυτόχρονα γευστική! Δοκιμάστε αυτόν τον τρόπο να φτιάξετε το σολομό, θα σας αρέσει πολύ. Καλή όρεξη!

Τι θα χρειαστείτε

4 φιλέτα σολομού των 200 γραμμαρίων

2 κουταλιές της σούπας Μουστάρδα με μέλι

1-2 πρέζες ρίγανη

1-2 χούφτες ελιές σε ροδέλες

1 κουταλιά της σούπας κάπαρη

Φρεσκοστιμμένο λεμόνι

Εκτέλεση συνταγής

Απλώνουμε τα φιλέτα του σολομού σε καθαρή επιφάνεια. Ανακατεύουμε τη μουστάρδα με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και λίγες σταγόνες λεμονιού. Απλώνουμε το μίγμα σε κάθε φιλέτο σολομού με τη βοήθεια πινέλου. Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και πασπαλίζουμε λίγη ρίγανη. Βάζουμε όσες ελιές και κάπαρη θέλουμε σε κάθε φιλέτο.-Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε στο γκριλ ή σε φούρνο με αέρα μέχρι να κάνει μια χρυσαφένια κρούστα, 15-20' λεπτά ανάλογα με το πάχος των κομματιών. Μόλις βγάλουμε τα φιλέτα από το φούρνο ρίχνουμε λίγο φρεσκοστιμμένο λεμόνι. Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε! Καλή όρεξη!

- 1 Αναμιγνύουμε τη μουστάρδα με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και λίγο χυμό λεμονι
- 2 Πασπαλίζουμε λίγη ρίγανη στα φιλέτα
- 3 Αλατοπιπερώνουμε
- 4 Βάζουμε τις ελιές και την κάπαρη—
- 5 Ψήνουμε στο γκριλ σε συνδυασμό με αέρα στους 220°C στη μεσαία σχάρα μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα (15 λεπτά περίπου)
- 6 Όταν τα βγάλουμε από το φούρνο στίβουμε λίγο φρέσκο λεμόνι πάνω στα φιλέτα Σερβίρουμε με τη γαρνιτούρα της αρεσκειάς μας και απολαμβάνουμε! Καλή όρεξη!-