

Σολομός με σόγια και ginger

Μερίδες συνταγής: 4

Συστατικά

500 γρ. φιλέτο σολομού
¼ κούπας καστανή ζάχαρη
2 κουταλιές γλυκού φρέσκο τριμμένο πιπέρι
1 κουταλιά γλυκού σκόνη σκόρδου
1/3 κούπας σως σόγιας
1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
1 φρέσκια πιπερόριζα
1/3 κούπας φυσικός χυμός πορτοκάλι

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

Μερίδα: ¼ συνταγής
Θερμίδες: 315 kcal
Πρωτεΐνη: 23 γρ.
Υδατάνθρακες: 20 γρ.
Λίπος: 14 γρ.
Φυτικές Ίνες: 0,2 γρ.

Οδηγίες

Πασπαλίστε τα φιλέτα σολομού με την καστανή ζάχαρη, το πιπέρι και τη σκόνη σκόρδου. Σε αντικολλητικό σκεύος σε μέτρια φωτιά ρίξτε τη σως σόγιας, το ελαιόλαδο και την πιπερόριζα. Λίγο πριν το μείγμα γίνει ομοιόμορφο ρίξτε το χυμό πορτοκαλιού.

Βάλτε το μείγμα σε ένα πιάτο και αφήστε τα πασπαλισμένα φιλέτα σολομού να μαρινarisτούν για τουλάχιστον 2 ώρες. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °C και στους ίδιους βαθμούς αφήστε τα φιλέτα σολομού να ψηθούν. Μην ξεχνάτε να τους αλλάζετε πλευρά κάθε λίγα λεπτά ώστε να ψηθούν ομοιόμορφα.



Σολομός Σκορδάτος

Μερίδες Συνταγής: 6

Συστατικά

700 γρ. σολομός ωμός
3 σκελίδες σκόρδο
1 ματσάκι άνηθος ψιλοκομμένος
5 φέτες λεμόνι
2 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 κουταλιά σούπας σκόνη κάρρυ
Αλάτι και φρέσκο τριμμένο πιπέρι



Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

Μερίδα: 1/6 Συνταγής

Θερμίδες: 170 kcal

Πρωτεΐνη: 24 γρ.

Υδατάνθρακες: 2 γρ.

Λίπος: 7 γρ.

Φυτικές Ίνες: 0,6 γρ.



Οδηγίες

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Τοποθετήστε το σολομό πάνω σε αλουμινόχαρτο. Πασπαλίστε το σολομό με αλάτι, πιπέρι, σκόρδο, κάρυ και άνηθο. Τοποθετήστε τις φέτες λεμονιού πάνω στο σολομό. Σκεπάστε το σολομό με ένα άλλο κομμάτι αλουμινόχαρτου. Βάλτε τα κομμάτια αλουμινόχαρτου με το σολομό σε ένα ταγί. Αφήστε το σολομό για 20-30 λεπτά στο φούρνο.

