

ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ (για 2 μερίδες)

- 2 φιλέτα σολομού
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 1 φλ. μανιτάρια
- 1 πορτοκάλι πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμός 1 λεμονιού
- 2 κ.γ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. μέλι
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα δοχείο ανακατεύουμε το λεμόνι, το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα και το μέλι.

Κόβουμε όλα τα λαχανικά σε μεγάλα κομμάτια και τα Βάζουμε σε ένα πυρέξ. Πάνω από τα λαχανικά, βάζουμε τα φιλέτα σολομού και προσθέτουμε τα υγρά. Αλατοπιπερώνουμε.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο.

Επειδή ο σολομός ψήνεται γρήγορα μπορεί να χρειαστεί να τον βγάλετε νωρίτερα από τα λαχανικά.

Το συγκεκριμένο πιάτο λόγω του σολομού περιέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και ω-3 λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Επίσης, περιέχει φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ	
Ενέργεια	340 θερμίδες
Υδατάνθρακες	10 gr
Πρωτεΐνη	29 gr
Λιπαρά	18 gr