

Συνταγή



ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΣΟΓΙΑ ΚΑΙ GINGER

ΥΛΙΚΑ (8 μερίδες)

- 1 κιλό φιλέτο σολομού σε 8 κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- ½ φλ. καστανή ζάχαρη
- 2 κ.γλ. πιπέρι
- 2/3 φλ. σόγια sauce
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 6 φλ. καρότα κομμένα σε ράβδους
- 2 κ.γ. ginger
- 1 φλ. φυσικός χυμός πορτοκάλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα κατσαρολάκι σε χαμηλή φωτιά ανακατεύετε τη σόγια sauce, το ελαιόλαδο, το τζίντζερ, το σκόρδο μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Στη συνέχεια ρίχνετε το χυμό πορτοκαλιού. Ανακατεύετε και αφήνετε να κρυώσει.

Βάζετε τα φιλέτα σολομού σε ένα πυρέξ και τα πασπαλίζετε με τη ζάχαρη και το πιπέρι. Στη συνέχεια ρίχνετε από πάνω το υγρό μείγμα κι αφήνετε για μια ώρα να μαριναριστούν.

Μετά από μια ώρα, βάζετε και τα καρότα μέσα στο πυρέξ και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

Θερμίδες	323 kcal
Λιπαρά	14 g
Υδατάνθρακες	21 g
Πρωτεΐνες	24 g
Φυτικές Ίνες	4 g

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι μια πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας πολύτιμων για τον οργανισμό μας. Ο σολομός μας εφοδιάζει με τα απαραίτητα ω-3 λιπαρά οξέα που έχουν ευεργετική δράση και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Τα καρότα μας εφοδιάζουν με φυτικές ίνες και καροτένια που έχουν αντιοξειδωτική δράση. Αν το συνοδεύσουμε με καστανό ρύζι ή ψωμί ολικής άλεσης, τότε έχουμε ένα πλήρες γεύμα.