

ΣΟΛΟΜΟΣ ή... Σωλωμός; (με τα Ω3 λιπαρά οξέα!!)



Μένουμε σπίτι, πλένουμε χέρια και τρώμε υγιεινά

ΥΛΙΚΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

1. Φιλέτο φρέσκου σολομού (150-200γρ)
2. Λεμόνι
3. Λίγο αλάτι/πιπέρι

ΒΗΜΑΤΑ

1. Πλένουμε πολύ καλά το φιλέτο σολομού και το τοποθετούμε σε ταψί που έχουμε βάλει λαδόκολλα. Προσέχουμε ώστε η πλευρά με το δέρμα (πέτσα) να βρίσκεται στο κάτω μέρος πάνω στην λαδόκολλα).
2. Ραντίζουμε το φιλέτο με λίγες σταγόνες λεμόνι.
3. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι τριμμένο για γεύση.
4. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°c για 30 περίπου λεπτά ή μέχρι να ροδίσει το ψάρι μας.
5. Προσθέτουμε ακόμα λίγο λεμόνι.

Ο σολομός συνοδεύεται θαυμάσια με φρέσκα σαλάτα της επιλογής μας ή βραστά λαχανικά και ψητές πατάτες.

Υ.Γ: ☆ Προσοχή, ζητούμε πάντα βοήθεια από ένα ενήλικα για την προετοιμασία του φούρνου.

☆ Αρκετές ψαραγορές, πωλούν καθαρισμένα από λέπια και κόκαλα τα ψάρια τους, αν όχι, ο ενήλικας που ψωνίζει για το σπίτι να ζητήσει να σας το καθαρίσουν.

Καλή επιτυχία παιδιά μου!