



ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 5 **Ετοιμασία:** 5min **Μαγείρεμα:** 20min **Θερμίδες /ανά μερίδα :** ∞ 250 kcal

Συστατικά

- 4-6 ατομικά φιλέτα σολομού
- 15 γρ φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1/4 Φμουστάρδα Ντιζόν
- 1Κ χυμό λεμονιού
- 1Κ ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- αλατοπίπερο

Διαδικασία

1. Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 190 βαθμούς C. Ανακατέψτε τη μουστάρδα, τον μαϊντανό, το χυμό λεμονιού, το λάδι και το σκόρδο σε ένα μικρό μπολ.
2. Τοποθετήστε τον σολομό σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και απλώστε γενναιόδωρα το σολομό με το μείγμα μουστάρδας.
3. Ψήστε τον σολομό για 18-20 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος και το πάχος), στη συνέχεια κόψτε τον σε ατομικές μερίδες και σερβίρετε αμέσως.

