



# Καπνιστός σολομός με πευκοβελόνες

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα διπλό κομμάτι αλουμινόχαρτο στο τραπέζι.
- Βάζουμε τα 2/3 από τις πευκοβελόνες επάνω του και πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.
- Απλώνουμε και τις 3 φέτες τζίντζερ και το μισό λάιμ.
- Από πάνω βάζουμε το ένα φιλέτο του σολομού το οποίο έχουμε αλατοπιπερώσει.
- Σκεπάζουμε με τις υπόλοιπες πευκοβελόνες το υπόλοιπο λάιμ και το υπόλοιπο τζίντζερ. Προσθέτουμε ακόμα λίγο ελαιόλαδο.
- Κλείνουμε το αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε για 30 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 220° C στον αέρα στο κάτω μέρος του (όχι σε σχάρα αλλά να ακουμπά στο κάτω τοίχωμα του φούρνου).
- Ανοίγουμε το αλουμινόχαρτο, καθαρίζουμε από τις πευκοβελόνες και σερβίρουμε.

## Tip

Αν δεν βρείτε ξεραμένες πευκοβελόνες, και οι φρέσκες είναι μια χαρά... απλά βάλτε περισσότερες...

## Συστατικά

- 600 γρ. σολομό, φιλέτο
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 25 γρ. δεντρολίβανο, φρέσκο
- 1 λάιμ, κομμένο σε φλούδες
- 6 φέτες τζίντζερ
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 γρ. πευκοβελόνες, ξέρες

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

381 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	4.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.4 Υδατ/κες (γρ.)
19%	40%	21%	1%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	31.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.87 Αλάτι (γρ.)
0%	62%	2%	15%