



Λαβράκι στη λαδόκολλα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Ανοίγουμε ένα κομμάτι λαδόκολλας στον πάγκο εργασίας και τοποθετούμε τα φιλέτα.
- Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και πασπαλίζουμε με το ροζ πιπέρι.
- Μεταφέρουμε τα φιλέτα λίγο πιο κάτω από το κέντρο της λαδόκολλας, το ένα δίπλα στο άλλο, με το δέρμα προς τα κάτω, και βάζουμε 2 φύλλα κάπαρης πάνω από κάθε φιλέτο. Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο.
- Αλείφουμε τις άκρες της λαδόκολλας με νερό και διπλώνουμε τη λαδόκολλα πιέζοντας καλά τις άκρες της. Μεταφέρουμε με προσοχή σε ένα **ταψί** και ψήνουμε για 10-15 λεπτά.
- Ανοίγουμε με προσοχή τη λαδόκολλα και σερβίρουμε με έξτρα φύλλα κάπαρης και ροζ πιπέρι. Προαιρετικά σερβίρουμε με ψητά λαχανικά της αρεσκείας μας.

Συστατικά

- 2 λαβράκια, φιλέτα (250-300 γρ./ φιλέτο)
- αλάτι
- 1 κ.σ. κόκκους πιπεριού, ροζ + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 4 φύλλα κάπαρης, + έξτρα, για το σερβίρισμα
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- 1 φινόκιο
- 1 κολοκυθάκι
- 1/2 μπρόκολο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

315 Θερμίδες (kcal)	9.0 Λιπαρά (γρ.)	2.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.7 Υδατ/κες (γρ.)
16%	13%	10%	1%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	56.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
1%	112%	4%	32%