



Ψητός σολομός με πέστο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

28'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Κόβουμε 2 κομμάτια αλουμινόχαρτο αρκετά μεγάλα ώστε να μπορέσουμε να σκεπάσουμε τα κομμάτια του σολομού.
- **Βράζουμε** σε αλατισμένο νερό τα φασολάκια για 3-5 λεπτά.
- Τα στραγγίζουμε και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Μοιράζουμε στα αλουμινόχαρτα.
- **Κόβουμε** τις ντομάτες σε λεπτές φέτες, αλατοπιπερώνουμε και ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
- Απλώνουμε τις φέτες ντομάτας πάνω από τα φασολάκια. Αλατοπιπερώνουμε τον σολομό και βάζουμε πάνω από τις ντομάτες. Απλώνουμε 2 κ.σ. **πέστο βασιλικού** πάνω από κάθε κομμάτι σολομού.
- Τυλίγουμε με το αλουμινόχαρτο καλά σχηματίζοντας ένα φάκελο και ψήνουμε για 20-28 λεπτά.
- Ανοίγουμε τα αλουμινόχαρτα και ρίχνουμε τον χυμό από το λεμόνι στους σολομούς.
- Σερβίρουμε με το ξύσμα από το λεμόνι.

Συστατικά

- 450 γρ. φασολάκια, φρέσκα καθαρισμένα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 ντομάτες, μέτριες
- 800 γρ. σολομό, φιλέτα (400 γρ. το κάθε ένα με δέρμα)
- 4 κ.σ. [πέστο αλά Τζενοβέζε](#)
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

Για το σερβίρισμα

- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

176 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.6 Υδατ/κες (γρ.)
9%	19%	14%	1%
1.4 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.13 Αλάτι (γρ.)
2%	26%	6%	2%