



# Ψητός σολομός με σαλάτα αβοκάντο

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'  
Χρόνος  
Ψησίματος

4  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

Για τη σαλάτα

- 1/2 αγγούρι
- 1 αβοκάντο
- 1 πιπεριά τσίλι
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 κ.γ. αλάτι

Για τον σολομό

- 800 γρ. σολομό, (4 φιλέτα)
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη σαλάτα

- Κόβουμε το αγγούρι σε κυβάκια 0,5 εκ. και τα βάζουμε σε ένα **μπολ**.
- Καθαρίζουμε το αβοκάντο, το κόβουμε σε κυβάκια 1 εκ., και τα ρίχνουμε κι αυτά στο μπολ.
- Κόβουμε την πιπεριά τσίλι σε φέτες και τη βάζουμε στο μπολ.
- Ψιλοκόβουμε τον κόλιανδρο και τον ρίχνουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε στο μπολ τον χυμό και το ξύσμα του λάιμ, το ελαιόλαδο, το αλάτι, και ανακατεύουμε όλα τα υλικά με ένα κουτάλι.
- Αφήνουμε τη σαλάτα στην άκρη μέχρι να ψηθεί ο σολομός.

Για τον σολομό

- Ζεσταίνουμε το μπάρμπεκιου σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε σε ένα μπολ τα φιλέτα του σολομού, τα λαδώνουμε και τα αλατοπιπερώνουμε.
- Ανακατεύουμε καλά και ψήνουμε τον σολομό για 4-5 λεπτά από κάθε πλευρά, ξεκινώντας από την πλευρά του δέρματος.
- Αποσύρουμε τον σολομό από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε τον σολομό μαζί με τη σαλάτα.

## Tip

Αν θέλουμε να ψήσουμε τον σολομό στον φούρνο, του δίνουμε πρώτα χρώμα σε ένα **τηγάκι** ξεκινώντας από τη πλευρά του δέρματος και στη συνέχεια τον ψήνουμε για 5 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180οC στον αέρα.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

576 Θερμίδες (kcal)	44.0 Λιπαρά (γρ.)	7.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.4 Υδατ/κες (γρ.)
29%	63%	40%	1%
0.8 Σάκχαρα (γρ.)	42.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
1%	84%	8%	23%