



Ψητός σολομός με βούτυρο λεμονιού

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30 λεπτά'
Χρόνος
Αναμονής

15'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1 λίτρο νερό
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. αλάτι
- 800 γρ. σολομό, 4 φιλέτα χωρίς δέρμα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι ή λάιμ
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι ή λάιμ
- 1 σκ. σκόρδο
- πιπέρι
- 1 κ.σ. σουσάμι

Για το σερβίρισμα

- ρύζι μασμάτι
- 1 λάιμ, σε φέτες
- 1 κ.σ. κόλιανδρο, φρέσκο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε το νερό με τη σόγια και το αλάτι.
- Βουτάμε τα φιλέτα στο μπολ και τα αφήνουμε για 30 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220° C στον αέρα.
- Αφαιρούμε τα φιλέτα από το μπολ και με μπόλικο απορροφητικό χαρτί κουζίνας τα στεγνώνουμε καλά.
- Βάζουμε σε ένα **ταψί**, που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα, το ένα φιλέτο δίπλα στο άλλο.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, το βούτυρο, τον χυμό και το ξύσμα του λεμονιού ή του λάιμ, το σκόρδο ψιλοκομμένο και το πιπέρι.
- Με ένα πινέλο αλείφουμε το αρωματικό βούτυρο πάνω από τα φιλέτα και ψήνουμε για 10-15 λεπτά.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.
- Σερβίρουμε με το **ρύζι**, τις φέτες λάιμ και τον φρέσκο κόλιανδρο.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

606 Θερμίδες (kcal)	48.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.5 Υδατ/κες (γρ.)
30%	69%	65%	0%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	42.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.3 Αλάτι (γρ.)
1%	84%	3%	55%