



# Ψητός σολομός με βούτυρο λεμονιού

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30 λεπτά'

Χρόνος  
Αναμονής

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## 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 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.

## Συστατικά

- 1 λίτρο νερό
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. αλάτι
- 4 φιλέτα σολομού χωρίς δέρμα των 200 γρ.
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- χυμό και ξύσμα από 1 λάιμ
- 1 σκ. σκόρδο
- πιπέρι
- 1 κ.σ σουσάμι

Για το σερβίρισμα

- ρύζι μπασμάτι
- 1 λάιμ σε φέτες
- 1 κ.σ. φρέσκος κόλιανδρος

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

530 Θερμίδες (kcal)	40.0 Λιπαρά (γρ.)	9.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.6 Υδατ/κες (γρ.)
27%	57%	48%	0%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	42.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.1 Αλάτι (γρ.)
0%	84%	3%	52%