



Σουβλάκια με μαριναρισμένο σολομό και λεμόνι

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Αναμονής

8'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

Για το σολομό

- 700 γρ. σολομό, φιλέτο κομμένο σε κύβους 2 εκ.
- 2 λεμόνια, κομμένα σε λεπτές φέτες και χωρίς κουκούτσια

Για τη μαρινάδα

- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1/2 κ.σ. μουστάρδα, ντιζόν
- 1/2 κ.γ. σάλτσα σόγιας
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι σετσουάν
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ανακατεύουμε τα υλικά για τη μαρινάδα και τα αφήνουμε στο πλάι αφού τη μοιράσουμε σε δύο **μπολ**.
- Παράλληλα βάζουμε τα 16 καλαμάκια σε νερό –ή ακόμα καλύτερα σε λευκό κρασί– και τα αφήνουμε να μουσκέψουν για 30 λεπτά τουλάχιστον. Μπορούμε, εάν θέλουμε, να χρησιμοποιήσουμε και **ανοιξείδωτες σουβλες**.
- Περνάμε τα κομμάτια του σολομού εναλλάξ με τις φέτες λεμονιού στα καλαμάκια. Χρησιμοποιούμε 2 καλαμάκια για κάθε σουβλάκι για να μπορούμε να τα γυρνάμε πιο εύκολα.
- Τα λεμόνια, καλό θα είναι να τα στρίβουμε για να ψήνονται καλύτερα και να μην πιάνουν χώρο.
- Ανάβουμε το γκριλ και λαδώνουμε τις σχάρες με λίγο λάδι.
- Όταν κάψει καλά βάζουμε τα σουβλάκια και τα αλείφουμε καλά με τη μαρινάδα από το ένα μπολ.
- Τα γυρνάμε ανάποδα και ψήνουμε για 3-4 λεπτά.
- Αλείφουμε ξανά, αναποδογυρίζουμε και ψήνουμε για άλλα 4 λεπτά.
- Σεβρίσουμε με τη μαρινάδα που έχουμε στο δεύτερο μπολ και λίγα φύλλα ψιλοκομμένου μαϊντανού.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

205 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.3 Υδατ/κες (γρ.)
10%	19%	13%	1%
1.2 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.47 Αλάτι (γρ.)
1%	36%	3%	8%