

Σολομός με σάλτσα τυριού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά συνταγής

- 4 φιλέτα σολομού
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 κολοκύθι ψιλοκομμένο
- 1/2 συσκευασία τυρί κρέμα light
- 2 κ.σ άνιθο ψιλοκομμένο άνιθο
- ξύσμα λεμονιού

Νόστιμο πιάτο με όλη τη θρεπτική αξία του ψαριού

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το σολομό. Ψήνουμε 1' από κάθε πλευρά. Το μεταφέρουμε σε ταψάκι και ψήνουμε στο φούρνο στους 200 C για 10'. Στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το κολοκύθι. Τα σοτάρουμε ανακατεύοντας. Προσθέτουμε το τυρί κρέμα και ελάχιστο νερό να αραιώσει λίγο η σάλτσα τυριού. Αλατοπιπερώνουμε και βράζουμε για 2'. Προσθέτουμε τον άνιθο.

Σερβίρουμε το σολομό με τη σάλτσα και πασπαλίζουμε με ξύσμα λεμονιού.
Ταιριάζει με ρύζι ή βραστή πατάτα.

Πηγή:argiro.gr