4 Νοεμβρίου 2013

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