

## Σκουμπρί στη λαδόκολλα με φινόκιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το σκουμπρί ξεχωρίζει για την υψηλή περιεκτικότητά του στα πολύτιμα και απαραίτητα για την καλή καρδιαγγειακή λειτουργία Ω3 λιπαρά. Ο συνδυασμός του με φινόκιο και μια λειτουργική μαργαρίνη, ενισχύει την καρδιοπροστατευτική και υποχοληστερολαιμική του δράση .

### **Υλικά**

1 κιλό σκουμπρί (4 τεμάχια)  
1 φινόκιο κομμένο σε λεπτές φέτες  
1 κ. σ. Μαργαρίνη με ελαιόλαδο  
1 λεμόνι κομμένο σε φέτες  
1 μεγάλη λαδόκολλα  
αλάτι  
πιπέρι

### **Εκτέλεση**

Καθαρίζουμε, πλένουμε και στραγγίζουμε τα ψάρια. Σε ένα ταψί, στρώνουμε τη λαδόκολλα, αραδιάζουμε τα ψάρια, κι έπειτα στρώνουμε επάνω τις φέτες από το φινόκιο και τις φέτες από το λεμόνι. Έπειτα αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε

τη Μαργαρίνη με ελαιόλαδο στην κορυφή. Διπλώνουμε τη λαδόκολλα έτσι ώστε να μην τρέξουν τα υγρά κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C για 15 λεπτά. Σερβίρουμε με βραστά χόρτα εποχής. Η συνταγή περιέχει σε κάθε μερίδα φαγητού το 1/2 της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας Μαργαρίνη.

**Πηγές :** [benecol.gr](http://benecol.gr)- [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)