

Σουβλάκι σολομού με σάλτσα άνηθου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα απολύτως διαιτητικό πιάτο με πολύ λίγες θερμίδες.

Πλούσιο σε ω3 λιπαρά, πολλά αντιοξειδωτικά και πολύ άρωμα. Το μοσχολέμονο δίνει έντονη γεύση, προσφέροντας τη δυνατότητα να περιορίσουμε το αλάτι που θα προσθέσουμε στο πιάτο μας

Υλικά

2 φιλέτα σολομού, κομμένα σε κύβους

1 κ. γ. Μαργαρίνη με ελαιόλαδο

Χυμό από 1 μοσχολέμονο (λάιμ)

1 κ. γ. άνηθο, ψιλοκομμένο

½ κ. γ. κάπαρη, ψιλοκομμένη

αλάτι

πιπέρι

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C. Περνάμε σε δύο σουβλάκια τους κύβους σολομού, τα αλατοπιπερώνουμε, τα τοποθετούμε σε ένα ταψί και τα ψήνουμε για

10 λεπτά. Σε ένα κατσαρολάκι, λιώνουμε τη Μαργαρίνη με ελαιόλαδο, ρίχνουμε την κάπαρη και σβήνουμε με το χυμό από το μοσχολέμονο. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον άνηθο. Σερβίρουμε τα σουβλάκια και περιχύνουμε με τη σάλτσα άνηθου. Συνοδεύουμε με ένα ελαφρύ πιλάφι.

Πηγές : benecol.gr- neadiatrofis.gr