

Σολωμός στον φούρνο με μυρωδικά και λαχανικά Νόστιμος και υγιεινός!



Υλικά (για 4 άτομα)

- 4 φέτες φρέσκο σολωμό (ιδανικά να είναι «ελευθέρας βοσκής» που είναι λιγότερο λιπαρός),
- 200 γρ. ντοματάκια κομμένα στην μέση,
- 1 μεγάλη ντομάτα καθαρισμένη και κομμένη σε ροδέλες,
- 1 μεγάλο κολοκύθι κομμένο σε φέτες ή φασολάκια πράσινα (προβρασμένα για 15') ή φρέσκα σπαράγγια ή αρακά (προβρασμένο για 15') ή κάποιο άλλο πράσινο λαχανικό,
- 2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο άνηθο,
- αποξηραμένο σχοινόπρασο (αγαπημένο και το έχω πάντα στο ντουλάπι μου),
- αποξηραμένο εστραγκόν (επίσης αγαπημένο και ιδανικό για ψάρι),
- χυμό ενός (ζουμερού) λεμονιού (ή δύο λεμονιών αν είναι μικρά),
- μια ολόκληρη φλούδα ενός λεμονιού,
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Εκτέλεση

Στρώνω σε ένα pyrex τις φέτες σολωμού τις αλατοπιπερώνω και πασπαλίζω με τον άνηθο, το σχοινόπρασο και το εστραγκόν (και από τις δυο πλευρές). Στην συνέχεια προσθέτω τα κομμένα ντοματάκια, τις φέτες κολοκυθιού και πάνω-πάνω τοποθετώ τις ροδέλες τις ντομάτας για να μην αρπάξει ο σολωμός. Αλατοπιπερώνω και τα λαχανικά και προσθέτω τον χυμό λεμονιού και τον φλοιό.

Τοποθετώ το pyrex στον φούρνο στους 210°C. Μόλις δω ότι αρχίζει να βράζει το ζουμί του το χαμηλώνω στους 190°C και ψήνεται συνολικά για 90'. Αν δω ότι

αρπάζει πολύ από πάνω τοποθετώ ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο ώστε να το προστατέψω μέχρι να ολοκληρωθεί ο χρόνος του. Αν διαπιστώσω επίσης, ότι μένει δίχως υγρά προσθέτω λίγο βραστό νερό από τον βραστήρα, τόσο όσο χρειάζεται για να ολοκληρωθεί το ψήσιμό του.

Πηγή: ikypros.com