26 Φεβρουαρίου 2019

Φιλέτο ψαριού με πικάντικη σαλάτα λαχανικών μπάρμπεκιου

Ενα νόστιμο και γρήγορο καλοκαιρινό πιάτο γεμάτο πρωτεΐνες και φυτικές ίνες
Θέλετε ένα ελαφρύ, καλοκαιρινό γεύμα που θα εκμεταλλευτεί τα καλοκαιρινά λαχανικά, θα σας προσφέρει ενέργεια για όλη την ημέρα και πολλές φυτικές ίνες; Τότε δεν έχετε παρά να δοκιμάσετε το φιλέτο ψαριού με την πικάντικη σαλάτα

μπάρμπεκιου που θα προσφέρει εκρήξεις γεύσεων στον ουρανίσκο σας.

Δεν θα χρειαστείτε περισσότερη από μισή ώρα για την προετοιμασία και το μαγείρεμά τους. Εύκολα, γρήγορα, απλά και υγιεινά!

Προετοιμασία: 15 λεπτά

Μαγείρεμα: 15 λεπτά

Μερίδες: 4

Υλικά

• 2 κολοκυθάκια, κομμένα διαγώνια

• 2 μικρές μελιτζάνες κομμένες διαγώνια

• 1 κόκκινη πιπεριά καμπάνα κομμένη στη μέση και ακολούθως σε μικρές φέτες

• 150g μανιτάρια «κουμπιά» (τα κοινά μανιτάρια τύπου Παρισίων)

• 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

• 1 κουταλάκι του γλυκού καπνιστή πάπρικα

• 4 (150gr το καθένα) λευκά φιλέτα ψαριών (το είδος της αρεσκείας σας)

• Χυμός μισού λεμονιού

• 1 1/3 του φλιτζανιού φύλλα μαϊντανού

• Φρυγανισμένο ψωμί της αρεσκείας σας για το σερβίρισμα

Οδηγίες

• Προθερμάνετε την ψησταριά ή ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία.

• Συνδυάστε σε ένα μπολ κολοκυθάκια, μελιτζάνες, πιπεριά, μανιτάρια και μία κουταλιά ελαιόλαδο. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε.

• Σε ένα ρηχό πιάτο ρίξτε το υπόλοιπο λάδι μαζί με την πάπρικα και βάλτε επάνω τα φιλέτα των ψαριών. Γυρίστε τα και από τις δύο πλευρές.

• Μαγειρέψτε τα λαχανικά, γυρίζοντάς τα περιστασιακά, για 10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν χρυσό χρώμα. Μεταφέρετε σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε 1 ½ κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού και τον μαϊντανό και ανακατέψτε.

• Ψήστε τα ψάρια για 2 λεπτά από κάθε πλευρά ή μέχρι να ψηθούν όπως ακριβώς τα προτιμάτε.

• Σερβίρετε με τη σαλάτα λαχανικών και το φρυγανισμένο ψωμί.

Διατροφικά στοιχεία
Λιπαρά: 12g

Κορεσμένα λιπαρά: 2g

Φυτικές Ινες: 4g

Πρωτεΐνη: 26g

Χοληστερόλη: 81mg

Νάτριο: 122,62mg

Υδατάνθρακες (ζάχαρη): 3g

Υδατάνθρακες (συνολικά): 3g

Πηγή: medinova.gr