

Γευστικά φασολάκια με σολομό

Πώς μπορείς να κάνεις μια κρέμα σοκολάτας ελαφριά και υγιεινή, χωρίς να χάσει σε γεύση; Χρησιμοποιώντας γιαούρτι! Ανάλαφρη υφή, πλούσια γεύση.

ΜΕΡΙΔΕΣ:4-5

- 160γρ. Σολομός Nutri valley
- 300γρ. Φασολάκια
- 1 Φρέσκο κρεμμύδι
- 20γρ. Άνηθο
- 2 κουτ. σούπας βούτυρο
- 1/2 σκελίδα σκόρδο
- Χυμό από 1/2 πορτοκάλι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- Αλάτι-Πιπέρι

1. Με μια κατσαρόλα βράζουμε τα φασολάκια για 5 λεπτά. Σουρώνουμε και ρίχνουμε παγωμένο νερό να σταματήσει ο βρασμός αλλιώς τα μπλανσάρουμε βυθίζοντας τα σε ένα μπολ με νερό και παγάκια να μην χάσουν το χρώμα τους.

2. Παράλληλα σε ένα μπολ προσθέτουμε το χυμό πορτοκάλι, τη μουστάρδα και το πιπέρι.

3. Σε ένα τηγάνι προσθέτουμε το βούτυρο και σοτάρουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο με τα φασολάκια για άλλα 5-8 λεπτά.

4. Τα ρίχνουμε μέσα στο μπολ με το μείγμα πορτοκάλι μαζί και το σολομό.

5. Αφού κάνουμε ένα ανακάτεμα προσθέτουμε μέσα το φρέσκο κρεμμύδι σε ροδέλες και τον άνηθο ψιλοκομμένο.

6. Σερβίρουμε το γεύμα μας και ταιριαζει εκπληκτικά με ένα ποτήρι παγωμένο κρασί.

Πώς μπορείς να κάνεις μια κρέμα σοκολάτας ελαφριά και υγιεινή, χωρίς να χάσει σε γεύση; Χρησιμοποιώντας γιαούρτι! Ανάλαφρη υφή, πλούσια γεύση.

ΜΕΡΙΔΕΣ:4-5

- 300γρ. Φασολάκια
- 1 Φρέσκο κρεμμύδι
- 20γρ. Άνηθο
- 2 κουτ. σούπας βούτυρο
- 1/2 σκελίδα σκόρδο
- Χυμό από 1/2 πορτοκάλι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- Αλάτι-Πιπέρι

1. Με μια κατσαρόλα βράζουμε τα φασολάκια για 5 λεπτά. Σουρώνουμε και ρίχνουμε παγωμένο νερό να σταματήσει ο βρασμός αλλιώς τα μπλανσάρουμε βυθίζοντας τα σε ένα μπολ με νερό και παγάκια να μην χάσουν το χρώμα τους.
2. Παράλληλα σε ένα μπολ προσθέτουμε το χυμό πορτοκάλι, τη μουστάρδα και το πιπέρι.
3. Σε ένα τηγάνι προσθέτουμε το βούτυρο και σοτάρουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο με τα φασολάκια για άλλα 5-8 λεπτά.
4. Τα ρίχνουμε μέσα στο μπολ με το μείγμα πορτοκάλι μαζί και το σολομό.
5. Αφού κάνουμε ένα ανακάτεμα προσθέτουμε μέσα το φρέσκο κρεμμύδι σε ροδέλες και τον άνηθο ψιλοκομμένο.
6. Σερβίρουμε το γεύμα μας και ταιριαζει εκπληκτικά με ένα ποτήρι παγωμένο κρασί.

Φασολάκια με σολομό

Cook Time: 15 minutes

Total time: 15 minutes



Ingredients

- 300γρ. Φασολάκια
- 1 Φρέσκο κρεμμύδι
- 20γρ. Άνηθο
- 2 κουτ. σούπας βούτυρο
- 1/2 σκελίδα σκόρδο
- Χυμό από 1/2 πορτοκάλι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- Αλάτι-Πιπέρι

Instructions

1. Με μια κατσαρόλα βράζουμε τα φασολάκια για 5 λεπτά. Σουρώνουμε και ρίχνουμε παγωμένο νερό να σταματήσει ο βρασμός αλλιώς τα μπλανσάρουμε βυθίζοντας τα σε ένα μπολ με νερό και παγάκια να μην χάσουν το χρώμα τους.
2. Παράλληλα σε ένα μπολ προσθέτουμε το χυμό πορτοκάλι, τη μουστάρδα και το πιπέρι.
3. Σε ένα τηγάνι προσθέτουμε το βούτυρο και σοτάρουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο με τα φασολάκια για άλλα 5-8 λεπτά.
4. Τα ρίχνουμε μέσα στο μπολ με το μείγμα πορτοκάλι μαζί και

το σολομό.

5. Αφού κάνουμε ένα ανακάτεμα προσθέτουμε μέσα το φρέσκο κρεμμύδι σε ροδέλες και τον άνηθο ψιλοκομμένο.

6. Σερβίρουμε το γεύμα μας και ταιριαζει εκπληκτικά με ένα ποτήρι παγωμένο κρασί.

[Print](#)