Σολομός με Μέλι & Σόγια και Καστανό Ρύζι

Χρόνος	21 λεπτά
Συστατικά	7 υλικά
Μερίδες	2 x

Μη χάσετε αυτή τη γρήγορη και θρεπτική συνταγή. Το Ben's Original™ Καστανό Ρύζι κάνει το δείπνο εύκολο. Συστατικά 1st bullet: 1 συσκευασία Ben's Original™ Καστανό Ρύζι 220g

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Καστανό Ρύζι 220g
- 2 φιλέτα σολομού
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 2 κουτ. γλυκού σάλτσα σόγιας, χωρίς αλάτι
- 1 κόκκινο τσίλι
- 2 χούφτες μπρόκολο
- 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180 °C και τοποθετήστε μέσα ένα ταψί με αλουμινόχαρτο.
2. Βάλτε ένα μεγάλο τηγάνι ή μία κατσαρόλα σε μεσαία φωτιά.
3. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το μέλι και τη σάλτσα σόγιας, για να δημιουργήσετε μια πάστα. Τοποθετήστε τα φιλέτα σολομού πάνω στο ταψί, με το δέρμα προς τα κάτω και απλώστε την πάστα μελιού-σόγιας πάνω στα φιλέτα.
4. Κόψτε ένα τσίλι κατά μήκος και τοποθετήστε το μισό πάνω σε κάθε φιλέτο σολομού. Βάλτε τα φιλέτα στον φούρνο και ψήστε για 10-12 λεπτά.
5. Στο ζεστό τηγάνι, ή κατσαρόλα, προσθέστε λάδι και αφήστε το να ζεσταθεί. Βάλτε μέσα το μπρόκολο και σοτάρετε για 3-5 λεπτά, κουνώντας το τηγάνι κάθε τόσο, για να πάρει το μπρόκολο ένα χρώμα παντού.
6. Ετοιμάστε το Ben's Original™, ακολουθώντας τις οδηγίες του πακέτου.
7. Μόλις μαγειρευτεί ο σολομός, σερβίρετε με λίγο από το μπρόκολο και το μισό ρύζι.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 2013.53kj
- Πρωτεΐνη (g) 29.58g
- Υδατάνθρακες (g) 40.8g
- Σάκχαρα (g) 3.11g
- Λιπαρά (g) 19.45g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 4.63g
- Νάτριο (mg) 223.77mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Σολομός, Λιγότερο από 30’, Γρήγορα & Υγιεινά, Δημοφιλή Πιάτα, Εύκολα Οικογενειακά Γεύματα

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Σολομός Tikka

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

9 υλικά



Μπακαλιάρος στο Γκριλ

ΧΡΟΝΟΣ

35 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

8 υλικά



Ρύζι Παέγια

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

13 υλικά

Source URL:
https://gr.bensoriginal.com/recipes/baked-honey-soy-salmon-with-wholegrain-quinoa-rice