

עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

פילה סלמון מצופה בממרח פסטו

שיטת האפייה בתוך נייר שומרת על העסיסיות של הסלמון ומבטיחה מנה נהדרת, קלה וטעימה!

(את שאריות הפסטו אפשר לשמור במקרר לתקופה ארוכה בתוך צנצנת)

מרכיבים ל-4 מנות:

4 יח' פילה סלמון 200גר' כל אחת

4 ניירות אפיה

2 צרורות בזיליקום

2 כפות צנוברים קלויים במחבת ללא שמן

1 שן שום כתושה

$\frac{1}{2}$ כפית מלח, $\frac{1}{4}$ כפית פלפל

שמן זית

קורט מלח גס

הכנה:

לחמם תנור ל-200 מעלות.

לפזר מעט מלח גס מעל הסלמון ולהניח בצד.

להפריד את עלי הבזיליקום מהגבעול, לשטוף היטב במים ולייבש משאריות המים ככל שניתן.

במעבד מזון לטחון שום, עלי בזיליקום, צנוברים קלויים, מלח ופלפל.

להוסיף שמן זית בהדרגה על שהעיסה הופכת לממרח לא נוזלי מדי.

ניתן לתקן תיבול לפי הצורך.

להניח סלמון באמצע נייר אפייה, למרוח עליו כף נדיבה ממרח פסטו.

להרים את נייר האפייה משני צדיו כלפי מעלה ולקפל את הקצוות כך שתיווצר מעטפה

סגורה מעל הסלמון.

טיפ שימושי: ניתן לשדך את הנייר בעזרת שדכן כדי לוודא שהעיטה לא נפתחת.

לאפות למשך 10 דק'

טיפים לשדרוג המנה:

1. להוסיף מעט שעועית ירוקה חלוטה מתחת לסלמון

2. להחליף את הפסטו במלח גס, 2 פרוסות לימון ו-2 גבעולי רוזמרין שטופים



Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

