

סלמון אפוי בלימון

2 מנות - 250 קלוריות למנה

מצרכים:

- 2 נתחי סלמון במשקל 200 גרם כל אחד,
- טרי או קפוא שהופשר
- מיץ מ-2 לימונים
- 1/2 כפית מלח גס
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס טרי
- 1 בצל, קלוף ופרוס לפרוסות בעובי בינוני
- 1 עגבנייה, פרוסה לפרוסות בעובי בינוני
- עשבי תיבול טריים, קצוצים לפי הטעם
- רבעי לימון

אופן ההכנה:

- מניחים את נתחי הדג בקערה, יוצקים מיץ לימון, מכסים ומאחסנים במקרר לשעה
- מחממים את התנור לחום גבוה (220 מעלות). חוצים גיליון נייר אפייה ומניחים את המלבנים שהתקבלו על משטח העבודה
- מנגבים את נתחי הדג מהלימון ומתבלים במלח ופלפל. מניחים כל נתח על מלבן נייר האפייה
- מניחים על כל נתח מחצית מפרוסות הבצל והעגבנייה ומפזרים עשבי תיבול לפי הטעם
- מרימים את ארבעת הקצוות של כל מלבן נייר לכיוון המרכז וסוגרים היטב, כך שמתקבלת מעין "פירמידה" סגורה. מניחים את הפירמידות בתבנית תנור ואופים 20 דקות
- מעבירים לצלחות הגשה בעטיפת הנייר ומגישים עם רבעי לימון בצד

