

Σολωμός με σάλτσα εσπεριδοειδών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά:

2 κομμάτια σολωμού (φιλέτο ή φέτες)
χυμό από ένα λεμόνι
χυμό από ένα πορτοκάλι
1 κ.γ. μέλι
1 κ.σ. μουστάρδα
1 πράσινη πιπεριά σε λεπτές φέτες
1 κ.γ. κόρν-φλάουρ
μισή κούπα νερό (για να διαλύσουμε το κόρν-φλάουρ)
1 ματσάκι μαϊντανό
λίγο ελαιόλαδο
λίγο πιπέρι

Εκτέλεση:

Πρώτα ετοιμάζουμε τη σάλτσα γιατί ο σολωμός γίνεται σε 4 λεπτά!
Μαραίνουμε ελαφρά την πιπεριά σε λίγο ελαιόλαδο και χαμηλή φωτιά.
Προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού, του πορτοκαλιού, τη μουστάρδα και το μέλι.
Αφού πάρουν μια βράση, προσθέτουμε το μαϊντανό, λίγο πιπέρι και το νερό όπου έχουμε διαλύσει το κόρν-φλάουρ.
Ανακατεύουμε συνεχώς για 2 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Είναι έτοιμη!
Σ' ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε μια κούπα νερό και 1 κουταλιά ελαιόλαδο και μόλις αρχίζουν να βράζουν προσθέτουμε το σολωμό. Σε 2 λεπτά τον γυρνάμε κι

από την άλλη για 2 λεπτά. Τον βγάζουμε στο πιάτο κι είναι έτοιμος!
Σερβίρουμε το σολωμό, περιχύνοντας με τη σάλτσα και για γαρνιτούρα βάζουμε βραστά λαχανικά (καρότο,πατάτες,κολοκυθάκια).

Πηγή:ikypros.com