

17 Ιουνίου 2018

Σολομός με quinoa και φασολάκι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)



ΥΛΙΚΑ:

170 γραμμάρια φιλέτο σολομού, κομμένο στα 2

½ κούπα PAUL'S FINEST KINOA

1 φλιτζάνι ζωμό λαχανικών

γύρω στα 30 φασολάκια

1.5 κουταλιά λάδι καρύδας

1.5 κουταλιά σόγια σος

1.5 κουταλιά μουστάρδα ντιζόν

1.5 κουταλιά ξύδι

1 κουταλιά μέλι

3 φέτες λεμόνι για διακόσμηση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύεις το λάδι καρύδας, τη μουστάρδα, τη σόγια, το ξύδι και το μέλι. Παίρνεις τα 2/3 του μείγματος και αλείφεις τον σολομό. Τον αφήνεις να μαριναριστεί για 10 λεπτά. Εν τω μεταξύ, βάζεις τον ζωμό λαχανικών να πάρει μια βράση, ρίχνεις την Paul's Finest κινόα και μαγειρεύεις για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Ψήνεις στον ατμό τα φασολάκια για 8 λεπτά. Ψήνεις τον σολομό στο γκριλ για 5 λεπτά. Όταν είναι έτοιμη και η Paul's Finest κινόα, σερβίρεις, τοποθετώντας από πάνω τα φασολάκια, κατόπιν την υπόλοιπη σος που είχες φτιάξει αρχικά. Ολοκληρώνεις το πιάτο με τον σολομό και τις φέτες από λεμόνι.

Πηγή: cooking.sigmalive.com