

26 Μαΐου 2019

Αρωματική πέρκα στο φούρνο με χόρτα και σάλτσα λεμονιού

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Μια πολύ διαιτητική και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά συνταγή. Καλή πηγή των ωφέλιμων ω3 λιπαρών και με πολλές φυτικές ίνες.

Υλικά για 2 άτομα

500 γρ φιλέτο πέρκας (φρέσκια ή κατεψυγμένη)

500γρ αρωματικά χόρτα (καυκαλήθρες, μυρώνια, μάραθο, σπανάκι)

2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι λευκό κρασί

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη

Χυμό από 1 λεμόνι

Εκτέλεση

Σε μια γάστρα τοποθετούμε τα χόρτα καθαρισμένα, πλυμένα και κομμένα με το χέρι σε χονδρά κομμάτια, έτσι ώστε να καλύψουν όλο τον πυθμένα. Πασπαλίζουμε τα χόρτα με τα φρέσκα κρεμμυδάκια και επάνω τους τοποθετούμε τα φιλέτα της πέρκας. Αλατοπιπερώνουμε και ραντίζουμε με το κρασί και το ελαιόλαδο. Βάζουμε τη γάστρα σκεπασμένη σε προθερμασμένο φούρνο για 10 λεπτά. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε τη γάστρα, περιχύνουμε με τη λιωμένη μαργαρίνη την οποία έχουμε ανακατέψει προηγουμένως με το χυμό λεμόνι και ψήνουμε για ακόμη 5-10 λεπτά.

Πηγή: neadiatrofis.gr