



# Πεντανόστιμο ψάρι στη λαδόκολλα

## Ψάρι στη λαδόκολλα με κρέμα σόγιας για μαγειρική Alpro

### Προετοιμασία

1. Κόψτε τα φασολάκια κατά μήκος σε δύο μέρη και ζεματίστε τα ώστε να γίνουν al dente. Στη συνέχεια, πλύνετε και ξεφλουδίστε όλα τα άλλα λαχανικά . Στη συνέχεια φιλοκόψτε τα κατά μήκος (julienne ). Καθαρίστε και φιλοκόψτε επίσης το σκόρδο και τα κρεμμύδια. Σιγοβράστε αυτά τα λαχανικά σε χαμηλή φωτιά για λίγα λεπτά με 1 κουταλιά της σούπας μαργαρίνη μέχρι να γίνουν al dente. Προσθέστε φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι.

2. Ετοιμάστε τέσσερα κομμάτια αλουμινοχαρτο. Για κάθε φύλλο, τοποθετήστε ένα κομμάτι φιλέτο ψαριού στο κέντρο και πασπαλίστε με αλάτι, πιπέρι και λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού. Τοποθετήστε κάποια από τα λαχανικά στον ατμό πάνω από το ψάρι και στη συνέχεια τοποθετήστε μια δεύτερη στρώση με ψάρι. Τέλος, προσθέστε δάφνη, δεντρολίβανο μερικά κλωνάρια και μια φέτα λεμόνι.

3. Ανακατέψτε την φυτική κρέμα σόγιας Alpro με το ζωμό λαχανικών ή ψαριού , αλατοπιπερώστε και περιχύστε ομοιόμορφα πάνω από το 4 ψάρια στη λαδόκολλα. Κλείστε κάθε λαδόκολλα διπλώνοντας τις άκρες σφιχτά χωρίς να πιέζετε το ψάρι και τα λαχανικά.

4. Τοποθετήστε τα στο γκριλ ή barbecue και ψήστε για 4-6 λεπτά ανάλογα με το πάχος των φιλέτων. Σερβίρετε αμέσως με φρυγανισμένο ψωμί ή ψητή πατάτα.



4 ???????



35?????



### Συστατικά

- 60g φασολάκια
- 8 φιλέτα ψαριών +/- 120 g ανά άτομο (π.χ. πέρκα, κέφαλος)
- 2 καρότα
- 1 μεγάλο μάραθο
- ½ λεμόνι
- 2 κρεμμυδάκια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 4 φύλλα δάφνης
- 4 κλωνάρια δεντρολίβανο
- 100ml ζωμός λαχανικών ή ψαριών
- 125ml κρέμα σόγιας Alpro για μαγειρική
- 2 κουταλιές του γλυκού μαργαρίνη
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- αλάτι

## Παρασκευάζεται από

Κρέμα μαγειρικής σόγιας Alpro

