Vörös lazacfilé színes zöldségekkel

2	60	4
Nehézség	Perc	fő

Allergének:

Hozzávalók

- 800 g lazacfilé
- 60 g teavaj
- 160 g pagoda karfiol
- 160 g kelbimbó
- 160 g sárgarépa golyó
- 200 g spárga
- 240 g karfiol
- 40 g citrom
- 30 ml étolaj
- 1 l zöldség alaplé
- 150 ml vajmártás
- só
- citrom
- hal fűszersó
- zsályalevél

1. A halat besózzuk majd minimum15 percre hűtőbe tesszük. (A só megköti a vizet, így erősebb lesz a szerkezete.) Addig elkészítjük a köretet.
2. A karfiolokat megtisztítjuk, rózsáira szedjük, a spárgának az alsó fás részét levágjuk, alsó 1/3 részét zöldségtisztítóval hámozzuk, sárgarépából karalábé vájóval golyókat formázunk.
3. Az előkészített zöldségeket az alap lében roppanós állagig főzzük, hogy az ízek bennük maradjanak. Jeges vízben hűtjük. Tálalás előtt forró serpenyőben a vajjal készre pároljuk. Ízlés szerint fűszerezzük.
4. A lazacot szárazra töröljük, forró serpenyőben vajon elősütjük mindkét oldalát 2-2 perc alatt. Hozzáteszünk citromkarikákat, majd sütőben a halhús vastagságától függően 180 C°-on készre sütjük (4-6 perc). Pár perc pihentetés után tálalhatjuk.

T. Friss zsálya levél különlegessé teszi a zöldségeket.

Google Play
App Store