

Młode warzywa z grillowanym łososiem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

łosoś	4 dzwonka
boczek wędzony	4 plastry
fasolka szparagowa	200 g
młode ziemniaki	300 g
marchew	4 szt.
szparagi zielone	1 pęczek
tymianek	
koperek	1 pęczek
czosnek	3 ząbki
oliwa	
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	
masło	100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować składniki.
- KROK 2 Przygotować łososia - umyć, oprószyć pieprzem cytrynowym, skropić oliwą z oliwek, a następnie każdą porcję zawinąć w folię aluminiową. Wstawić do nagrzanego do temperatury 200 stopni piekarnika i piec około 8 minut.

- KROK 3 Czosnek przecisnąć przez praskę i rozsmarować na każdym plasterku boczku, a następnie oprószyć solą. Fasolkę i szparagi umyć, odkroić końce i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie do miękkości.
- KROK 4 Marchewkę udusić w maśle z czosnkiem i tymiankiem ok. 15 min. Podzielić na 4 porcje i każdą z nich zawinąć w przygotowany boczek. Powstałe sakiewki gotować przez około 3 minuty na parze. W międzyczasie ugotować ziemniaki.
- KROK 5 Upieczoną rybę podawać z ziemniaczkami z posiekanym, świeżym koprem, szparagami, młodą marchewką i sakiewką ze świeżej fasolki z boczku.