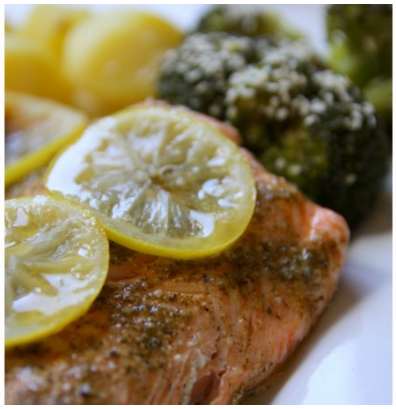
Łosoś na parze z masłem cytrynowym i brokułami z sezamem



MARTINEZEK

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

łosoś filet	1 duży kawałek
brokuł	1 sztuka
sezam	1 garść
masło	4 łyżki
cytryna	1 cała
sól	do smaku
Pieprz czarny Prymat w młynku	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W naczyniu do gotowania na parze wlać wodę , zagotować. Łososia oprószyć przyprawą do ryb, ułożyć w naczyniu, na wierzch położyć cztery plasterki cytryny. Brokuła umyć , podzielić na różyczki , ułożyć w naczyniu i delikatnie osolić. Przykryć pokrywką , gotować na parze całość około 20 min do miękkości. W tym czasie na małym ogniu rozgrzać masło, poczekać aż się rozpuści , dodać sok z połowy cytryny , delikatnie zamieszać , zestawić z ognia. Na suchej patelni podprażyć sezam . Rybę ułożyć na talerz polać masłem cytrynowym i popieprzyć, obok brokuły obsypać sezamem. Podawać od razu , smacznego.