

Grillezett lazac spenótos-paradicsomos körettel



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

4 db lazacfilé

2 ev kanál olívaolaj

2 gerezd fokhagyma (összezúzva)

1 teáskanál szárított kakukkf

Só és bors

300 g friss spenót

200 g koktélpáradicsom (félbevágva)

1 ev kanál citromlé

Elkészítés

Elkészítés:

Melegítsd fel a grillt vagy a grillserpeny t közepes h mérsékletre.

Kend meg a lazacfiléket olívaolajjal, majd dörzsöld be fokhagymával, kakukkf vel, sóval és borssal.

Grillezd a lazacot oldalanként 4-5 percig, amíg átsül.

Egy serpenyőben pirítsd meg a fokhagymát olívaolajon, add hozzá a spenótot, és párold össze, amíg megfonnyad.

Add hozzá a koktélparadicsomot, keverd át és öntsd rá a citromlevet.

Tálald a grillezett lazacot a spenótos-paradicsomos körettel.