

## Olajbogyós lazacnyárs majonézes, joghurtos rukkola salátával



### Hozzávalók:

50-60 dkg bőr és szálka nélküli lazacfilé, fél citrom vagy zöldcitrom leve, só, frissen őrölt színes bors, kb. 10 dkg magozott fekete és zöld olajbogyó vegyesen, 3 evőkanál olaj (lehet olíva is)  
a majonézes, joghurtos rukkola salátához:  
1 kis doboz (100 gramm) rukkola saláta, 4 evőkanál majonéz, 4 evőkanál natúr joghurt

1. A lazacot végigtapogatjuk, ha maradt volna benne szálka, azt kiemeljük. Ahol vastag, 2-2,5 centis kockákra vágjuk, ahol vékonyabb, és nem tudjuk fölkockázni, vékony csíkokra metéljük. Minden lazackocka közepébe hegyes kiskéssel lyukat fúrunk, az egyikbe zöld, a másikba fekete olajbogyót nyomunk, és váltakozva 4 nyársra vagy kihegyezett hurkapálcára felhúzzuk, legkönnyebb, ha az olajbogyók üregén tudjuk átvezetni a nyársat.
2. A citrom vagy zöldcitrom kifacsart levélével, kb. 1 csapott kiskanál sóval, kb. fél kiskanál frissen őrölt színes borssal ízesítjük, ahogyan a lazaccsíkokat is. Letakarva ájszakára hűtőszekrénybe tesszük, hogy a fűszerek a hal húsát átjárhassák.
3. Egy nagyobb serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, a nyársakat rárakjuk, és többször megforgatva 5-6 perc alatt megsütjük. 2 perc után a lazaccsíkokat is hozzáadjuk.
4. A rukkola salátát 4 tányéron elosztjuk. A majonézt a joghurttal összekeverjük, a rukkolára locsoljuk. Mindegyikre 1 nyársat fektetünk, és mellé rakjuk a sült lazaccsíkokat is. Nagyétkének párolt barna rizst is kínálhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + érlelés

Egy adag: 616 kcal • fehérje: 32,2 gramm • zsír: 51,7 gramm • szénhidrát: 5,3 gramm • rost: 1,3 gramm • koleszterin: 87 milligramm