



Hozzávalók:

60 dkg kb. 1,5 ujjnyi vastagságú bőrös lazacfilé, 1,5 dl frissen facsart narancslé, 2 evőkanál sütéshez való olívaolaj, 1-1 kiskanál őrölt szárított kakukkfű és őrölt mustármag, fél-fél kiskanál fokhagymapor és só, 1 mokkáskanál őrölt borskeverék a sütéshez:

4 evőkanál sütéshez való olívaolaj (még jobb,

ha a fele vaj)

1. A lazacfilé bőrös oldalát késsel megkapargatjuk, hogy ne maradjon rajta pikkely. A halat hideg vízzel leöblítjük, leszárogatjuk, 4 adagra vágjuk.
2. A narancslevet az olívaolajjal, a fűszerekkel és a sóval alaposan összekeverjük. A legjobb egy kis üvegbe tenni a hozzávalókat, lezárni, majd alaposan összerázni. A halat egy tálba rakjuk, az ízes keverékkel alaposan bedörzsöljük. Letakarjuk és hűtőszekrényben érleljük 1 órán át.
3. A sütéshez való olívaolajat és vajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, A lecsöpögtetett lazacot bőrös oldalával lefelé rárakjuk. 4 percig sütjük, majd megfordítjuk és a másik oldalán sütjük további 2 percig. (Ha a filé vastagabb, még 1-2 perc sütéssel kalkuláljunk.) A végén ráöntjük a páclevét és összerázzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc + pácolás

Egy adag: 299 kcal