



#### Hozzávalók:

60 dkg lazacfilé, 1 kiskanál só, 1 citrom leve, 3 dkg vaj, 3 evőkanál olaj

1. Lazacból többféle formájú szeletet vághatunk. Lazactörzsnek nevezzük, amikor a hal törzséből jó ujjnyi vastag, patkó alakú szeleteket vágunk. Nagyobb üzletekben eleve így kapható.
2. Ha lazacfilét vásárolunk, nagyszerű lazacszteket süthetünk belőle. Ennek két változata is van. Az egyik, amikor 4, egyenként kb. 6 centis darabra vágjuk.
3. A másik, ha az így kapott szeleteket közepén a bőréig bevágjuk, és széthajtjuk. Így kapjuk a csinos, hal alakú szeletet.
4. Bármelyiket is készítettük elő, a halat megsózzuk, citromlével meglocsoljuk. 10 percig érleljük, majd egy serpenyőben, a vaj és az olaj keverékében, közepes lángon, oldalanként 3 percig sütjük, azután lecsöpögtetjük és tálaljuk.
5. Sütés előtt a só és a citromlé mellett fölaprított kaporral meg őrölt borssal is fűszerezhetjük.

#### Jó tanács

- Aki paleo vagy tejérzékeny étrendet tart, sütéshez való olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: kb. 30 perc

Egy adag: 1480 kJ/354 kcal • 30,0 g fehérje • 26,0 g zsír • 0,0 g szénhidrát • 0,0 g rost • 75 mg koleszterin