



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként kb. 15 dkg-os lazacfilé,
kb. 1 kiskanál só, 1 mokkásnál frissen
őrölt borskeverék, 2 evőkanál citromlé, 5
evőkanál sütéshez való olívaolaj, fél-fél
csokor petrezselyem és metélőhagyma
(snidling)

a fokhagymás parajhoz:

1 kg friss friss spenót, 3 gerezd fokhagyma,
2-3 evőkanál sütéshez való olívaolaj vagy
ghí (tisztított vaj), só, fél mokkásnálnyi
frissen őrölt borskeverék

a tálaláshoz:

1-1 piros és sárga húsú kaliforniai paprika
fele

1. A lazac bőrös oldalát késsel kissé megkapargatjuk, mert általában marad rajta néhány pikkely, amitől jobb megszabadulni. Az így előkészített szeleteket langyos vízzel leöblítjük, lecsöpögtetjük.
2. A sót, a borskeveréket, a citromlevet és az olajat egy kis befőttesüvegbe töljük, lezárjuk, és alaposan összerázzuk, így lehet a legjobban összekeverni. Alaposan bedörzsöljük vele a lazacot, azután bőrös oldalukkal lefelé tepsibe rakjuk.
3. Előmelegített sütőben, a közepesnél erősebb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C), a vastagságától függően 12-15 perc alatt megsütjük.
4. Közben a spenót szárát lecsipkedjük, a leveleket többször váltott hideg vízben megmossuk, alaposan lecsöpögtetjük. A fokhagymát apróra zúzzuk. Egy lábasban az olajat éppen csak megforrósítjuk, majd a fokhagymát megfuttatjuk rajta. A parajt rádobjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk és többször megkeverve éppen csak 3-4 percig pároljuk, ezalatt összeesik.
5. A fokhagymás parajt 4 tényérra halmozzuk, egy-egy sült lazacot ráfektetünk, végül díszítésképpen apró kockákra vágott paprikával megszórjuk. Utóbbit előtte egy kevés sütéshez való olívaolajon vagy ghín (tisztított vajon) pár perc alatt megfuttathatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 500 kcal • 37,1 g fehérje • 34,0 g zsír • 10,9 g szénhidrát • 2,5 g rost • 75 mg koleszterin