



Hozzávalók:

50 dkg bőr nélküli nagyon friss lazacfilé, 1 evőkanál bazsalikomlevél, 1 citrom, 2 paradicsom, 3 evőkanál olívaolaj (lehet kukoricacsíra-olaj is), só, frissen őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál rózsabors (perui bors) – ez el is maradhat

1. A lazacot 30 percre a mélyhűtőbe tesszük, hogy kissé megdermedjen, mert csak így szeletelhetjük majd hajszálvékonyra.
2. A bazsalikomot apróra vágjuk, és a kifacsart citromlevet hozzáadjuk. A paradicsomot merülőmixerrel összetörjük, átszűrve (így sem a magja, sem a héja nem kerül bele) az előzőekhez öntjük. Az olajat apránként beledolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk.
3. A lazacot kissé lapjában szép vékonyan fölszeleteljük. Tányérra rakosgatjuk, a fűszeres öntettel meglocsoljuk. Akinek van, egy kevés rózsaborsot is morzsolhat rá. Forró pirítóssal azonnal tálaljuk.

Jó tanács

- Az öntetet paradicsom helyett 1 közepes, finomra vágott hagymával vagy 2 gerezd, présen átnyomott fokhagymával is ízesíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú, lisztérzékeny (gluténmentes) vagy paleo étrendet tart, ne kenyérrrel, hanem sok salátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 275 kcal