

Mézzel fényezett lazac spárgás cukkiniraguval

Hozzávalók:

- 80 dkg lazacfilé
- 10 dkg vaj
- 20 dkg cukkini
- 10 dkg zöldspárga
- 40 dkg burgonya
- 10 dkg koktélpáradicsom
- 20 dkg citrom
- olívaolaj
- só, grill fűszerkeverék
- paprikás bors fűszerkeverék
- akácméz
- friss oregánó

Elkészítése:

A lazacot előkészítjük (megkapargatjuk).

Olajozott, felhevített serpenyőben mindkét oldalát elősütjük, majd a bőrös felével a serpenyőben lefelé a lazac húsát sózzuk, citromot és mézet csorgatunk rá.

Előmelegített sütőben készre sütjük.

Közben elkészítjük a zöldséges ragut: a feldarabolt zöldségeket vajon megpároljuk, fűszerezük.

Séfünk tippje: A lazacot nyugodtan süthetjük rozéra.