



## Somon cu sparanghel la tigaie cu sos de lămâie

Steps: 5

Difficulty Grad:

### Ingredients

Portions

4	fileuri de somon (aproximativ 150 g fiecare)	800 g	sparanghel crud
4 linguri	smântână lichidă	1	lămâie bio (cu coaja netratată)
1/2	legătură de mărar	2 linguri	ulei de măsline
	sare si piper, dupa gust		

### Instructions

Această rețetă de somon cu sparanghel la tigaie poate fi servită alături de un piure de cartofi cu mult unt sau de orez fiert la aburi.

*Nu ezita să încerci această rețetă, iar dacă alegi cele mai bune ingrediente de la Selgros, garantat vei avea succes!*

**Pasul 1.** Pune o oală mare cu apă pe foc și, când dă în clocot, adaugă sparanghelul spălat și curățat și lasă la fiert 15 minute. Sparanghelul trebuie să rămână al dente. Scurge-l de apă și lasă deoparte, la cald.

**Pasul 2.** Între timp, pune uleiul de măsline într-o tigaie antiaderentă, la foc mare. După ce uleiul s-a încins, pune peștele cu pielea în jos, în tigaie. Gătește câte 5 minute pe fiecare parte, apoi presară cu sare și piper.

**Pasul 3.** Stoarce lămâia, pentru a obține zeama. Spală și taie mărarul mai grosier.

**Pasul 4.** Într-o cratiță, la foc mediu, pune smântâna, sucul de lămâie, mărarul tocat, sare și piper după gust. Lasă smântâna câteva minute pe foc, până se îngroașă.

**Pasul 5.** Împarte sparanghelul fiert pe farfuri, distribuie fileurile de pește, acoperă cu sosul fierbinte și servește imediat.

**Autor:** Teo Dinescu

**Mai multe rețete de la acest autor**

**Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:**

