



Somon cu sparanghel și sos olandez

Steps: 10

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

500 g sparanghel verde	4 fileuri de somon proaspăt (circa 150 g fiecare)
250 g iaurt de băut	2 lămâi bio (cu coaja netratată)
2 gălbenușuri	1 legătură de mărar verde
sare și piper, după gust	

Instructions

Pentru această rețetă, pregătirea sosului olandez este etapa cea mai migăloasă.

Cele mai bune ingrediente pentru rețeta de somon cu sparanghel și sos olandez se găsesc la Selgros. [Descarcă aplicația Selgros](#), fă o listă de cumpărături și vino să le ridici din locul unde toți profesioniștii și iubitorii de gastronomie își fac cumpărăturile!

Pasul 1. Curăță sparanghelul verde și spală-l.

Pasul 2. Pune o oală cu apă la fiert și, când dă în clocot, fierbe sparanghelul 10 minute.

Pasul 3. Scurge-l de apă și păstrează-l la cald.

Pasul 4. Preîncălzește cuptorul la 200°C.

Pasul 5. Pune somonul pe hârtie de copt, într-o tavă.

Pasul 6. Condimentează cu sare și piper și coace-l 15 minute.

Pasul 7. Între timp, stoarce lămâile.

Pasul 8. Bate gălbenușurile cu iaurtul și sucul de lămâie, într-un bol de metal.

Pasul 9. Pune bolul la bain-marie și lasă sosul să se îngroașe, timp de 15 minute, amestecând continuu. Condimentează cu sare și piper.

Pasul 10. Pune somonul pe farfurii, distribuie sparanghelul, acoperă totul cu sos olandez și presară mărar tocat.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Somon cu sparanghel și sos olandez

Stand 10.12.2023