



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **15-20 perc**



Répási Eszter



CHILIS LIMEOS LAZAC

A lazac gazdag ómega-3 zsírsavakban, teljesértékű fehérjében, A-,B3-,B12-, és D-vitaminban. Az ómega-3 zsírsavak gyulladáscsökkentő hatásúak, ezáltal csökkentik a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.

HOZZÁVALÓK

600 lazac

1 sárga kaliforniai

paprika

1 zöld kaliforniai

paprika

1 piros kaliforniai

paprika

1 vöröshagyma

3 lime

4 fokhagyma

2 olíva olaj

2 víz

1 chili pelyh

1 méz

só (zöldfűszerekkel

helyettesíthető)

petrezselyem

ALLERGÉNEK

Gluténmentes

Laktózmentes

Tojásmentes

- 1 A lazacot mossuk meg alaposan, majd tegyük a szeleteket egy olajjal vékonyan kikent tepsibe.
- 2 Mossuk meg a paprikákat és a hagymát, majd vágjuk tetszőleges méretű darabokra, helyezük a lazac köré.
- 3 Készítsük el a dresszingt: egy kis tálban keverjük össze a mézet, a kifacsart lime levét, a sót, a petrezselymet, a chili pelyhet, az olíva olajat, a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymát és a vizet.
- 4 A dresszing felét öntsük a lazacra.
- 5 Tegyük 190°C-ra előmelegített sütőbe, majd kb 15-20 perc alatt süssük meg.
- 6 Melegen, a dresszing másik felével meglocsolva tálaljuk.



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!



auchan