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 g lazac
1 db sárga kaliforniai paprika
1 db zöld kaliforniai paprika
1 db piros kaliforniai paprika
1 db vöröshagyma
3 db lime
4 gerezd fokhagyma
2 ek olíva olaj
2 ek víz
1 tk chili pehely
1 tk méz
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint 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, helyezzük a lazac köré.
3. Készítsük el a dresszinget: egy kis tálban keverjük össze a mézet, a kifacsart lime levet, 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