

Prosty, szybki obiad.



Autor: **konhambos**
Przepisów: **367** Ocena: **7121**

 3-4 os.  30 min  łatwe  tanie

Składniki:

- 1 świeży filet z łososia ok. 1 kg
- pęczek koperku
- 50 g mieszanych orzechów (np. włoskich, ziemnych, laskowych)
- sól, pieprz
- 1 ząbek czosnku
- 50 g parmezanu
- 50 g masła
- 1 pomarańcza

Sposób przygotowania:

- 1 Lososia myjemy, suszymy i usuwamy ewentualne ości. Czosnek, orzechy i koper drobno siekamy, dodajemy starta skórkę z pomarańczy, drobno starty parmezan, miękkie masło, doprawiamy solą i pieprzem i wszystko dokładnie mieszamy. Piekarnik podgrzewamy do 200°C, lososia wkładamy do wysmarowanej masłem foremki, lekko wklepujemy mieszankę orzechowo-koprową i pieczemy ok. 30 min.
- 2 Podajemy z czerwonym ryżem i sosem koperkowym, ewentualnie z ziemniakami i salata.

Twoje notatki do przepisu: