Łosoś w szparagach.



SKŁADNIKI:

* Filet z łososia 250 g
* 6 szparagów
* 1 jogurt grecki
* 100 ml śmietanki 12.5 %
* 1 cebula
* sól i oregano

WYKONANIE:

1. Przygotowanie sosu:

Cebulę kroimy na drobne kosteczki. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju, na którym smażymy cebulę, na złocisty kolor. Po usmażeniu cebuli, dodajemy do niej jogurt grecki, śmietankę, szczyptę soli i oregano do smaku. Wszystko razem mieszamy w blenderze. Gotowy sos odstawiamy.

1. Przygotowanie łososia i szparagów:

Wlewamy kilka kropel oleju na patelnię i smażymy łososia wraz ze szparagami. Lekko solimy do smaku. Pieczemy kilka minut, aż łosoś się lekko zarumieni.

1. Na talerz rozlewamy sos, potem nakładamy łosia ze szparagami i danie gotowe.

Życzę smacznego.

Salmon in asparagus.



COMPONENTS:

• 250 g salmon fillet • 6 asparagus • 1 Greek yogurt

• 100 ml cream 12.5% • 1 onion • salt and oregano

EXECUTION:

1. Preparation of the sauce:

Cut the onion into small cubes. Warm up a small amount of oil in a frying pan, in which we fry the onion, until golden brown. After frying the onion, add to it Greek yogurt, cream, a pinch of salt and oregano to taste. We mix everything together in a blender. Leave the ready sauce.

2. Preparation of salmon and asparagus:

We pour a few drops of oil into the pan and fry salmon with asparagus. Lightly salt to taste. Bake for a few minutes until the salmon is lightly browned.

3. Pour the sauce onto the plate, then put the moose with asparagus and ready dish.

                                                                                     Enjoy your meal.