

Jednogarnkowy łosoś ze szparagami



Składniki

500 g zielonych szparagów
3 filety łososia po ok. 200 g
1 duża cukinia
10 pomidorków koktajlowych
4 ząbki czosnku
Oliwa z oliwek
Sok z cytryny
Przyprawy: sól, pieprz, suszony rozmaryn, suszony koperek

Opis wykonania

Upieczone w piekarniku szparagi, cukinia i pomidory w towarzystwie delikatnego łososia to proste, kilku-składnikowe danie. Wszystko zrobione szybko, sprawnie i w jednym naczyniu.



Warzywa umyj. Ze szparagów odłam zdrewniałe końcówki. Cukinię pokrój w kostkę. Wrzuć je do miski, posól i popieprz do smaku, posyp łyżką rozmarynu i skrop dość obficie oliwą z oliwek. Zawartość miski dokładnie wymieszaj, a następnie ułóż warzywa w naczyniu żaroodpornym. Dodaj pomidorki. Warzywa wstaw na ok. 15-20 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 200 stopni.



Przygotuj łososia. Filet pozbaw skóry i pokrój na kawałki wedle uznania. Mięso ryby dopraw solą i pieprzem, skrop obficie sokiem z cytryny i posyp sporą ilością koperku.



Na ok. 7-8 minut przed końcem pieczenia warzyw dodaj do nich (na wierzch lub obok) łososia.



Kiedy warzywa zmiękną i pięknie się przyrumienią, a ryba upiecze się idealnie, czas wyciągać danie z piekarnika.