Сочное филе лосося с оливками и спаржей

Лосось довольно распространенный ингредиент для приготовления блюд. Но кроме того он еще и очень полезен для организма человека. Ведь в лососе много микроэлементов и витаминов, которые положительно влияют на систему человека. Также по вкусу к нему хорошо придётся спаржа, как гарнир.

Для приготовления потребуется:

1. Филе лосося – 200-300г.
2. Оливки – 50г.
3. Лимонная цедра – 1г.
4. Ломтики лимона – 2шт.
5. Петрушка – 10г.
6. Соль и перец – по вкусу

Для приготовления гарнира понадобиться:

1. Спаржа – 60г.
2. Растительное масло

Итак, приступаем к приготовлению. Из целого кусочка сочного лосося, нужно отодрать кожу. Оставив только целое красивое филе. Процедура данная является не сложной. Потом натираем лимонную цедру, которая понадобиться для маринада.

Остаток лимона нарезаем кубиками, используем только мякоть! Туда же режем и оливки, нарезка должна быть достаточно мелкой, петрушку и все это солим и перчим.

Далее берем очищенное филе и надрезаем его, не до конца. Приблизительно по 0,5мм., надрезы делаем в виде сетки. В отверстия, которые сделали, кладем кашку-маринад. Филе ложем в пароварку, также рядом выкладываем спаржу, которую предварительно нужно смазать растительным маслом и еще раз солим и перчим.

Готовиться быстро, в течение 20 минут. Блюдо пальчики оближешь и в тоже время очень полезно! Приятного аппетита!

