

ŁOSOŚ ZE SZPARAGAMI

z grilla

SKŁADNIKI:

- Filet z łososa lub innej ryby 300 g/zamiennie można zastosować tofu
- Sok z limonki lub cytryny
- Pęczek zielonych szparagów/zamiennie 400 g fasolki szparagowej
- Przyprawy: cząber, czosnek, sól himalajska, cząber, oregano, pieprz
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 pomidory

WYKONANIE:

Rybę skrapiamy sokiem i obsypujemy ziołami. Jeśli używasz tofu należy go zamarynować jak rybę. Szparagi/fasolkę myjemy i obsypujemy przyprawami i polewamy oliwą. Odstawiamy na 15 minut. Jeśli używasz mrożonych warzyw, ugotuj je wcześniej.

Na patelni grillowej rozgrzewamy łyżkę oliwy z oliwek, układamy rybę/tofu i szparagi/fasolkę i grillujemy 4 minuty z obu stron.

