



Somon cu sparanghel la cuptor, de la Chef Cristian Dumitru

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

| | | | |
|-------|------------------|-------|--------------|
| 4 | fileuri de somon | 500 g | sparanghel |
| 50 ml | ulei de măsline | 1 | lămâie |
| 40 g | usturoi | 50 g | pesmet panko |
| 30 g | pătrunjel | 10 g | sare |
| 5 g | pipera mozaic | | |

Instructions

Dacă îți dorești cele mai bune ingrediente pentru rețeta somon cu sparanghel la cuptor, nu uita să îți iei cardul Selgros, care acum se eliberează și persoanelor fizice. Îl poți obține completând formularul din aplicație sau îl poți solicita la birourile de informații clienți din magazine.

Pasul 1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.

Pasul 2. Pune fileurile de somon într-un vas de copt uns cu ulei de măsline.

Pasul 3. Adaugă sparanghelul între fileurile de somon.

Pasul 4. Stropește totul cu ulei de măsline și condimentează cu sare și pipera.

Pasul 5. Adaugă lămâia feliată, usturoiul zdrobit și untul topit.

Pasul 6. Acoperă vasul de copt cu hârtie de aluminiu și pune la cuptor, pentru 20 minute.

Pasul 7. Îndepărtează folia de aluminiu, presară pesmet panko peste somon și sparanghel și pune vasul la cuptor pentru încă 5 minute sau până când somonul este gătit și sparanghelul este crocant.

Servește cald, presărat cu pătrunjel proaspăt tocat.

Acest fel de mâncare poate fi servit cu salata preferată. De asemenea, Chef Cristian Dumitru recomandă a fi servit alături de un vin alb ușor, de exemplu, Chardonnay sau Pinot Gris.

Autor: Chef Cristian Dumitru

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe retete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Somon cu sparanghel la cuptor, de la Chef Cristian Dumitru

Stand 10.12.2023