

RETETA LUNII OCTOMBRIE: Somon la cuptor cu piure de broccoli



ingrediente:

- Somon: 150g
- Broccoli: 200g
- Mango din compot: 50g
- Cream cheese: 30g
- Sparanghel: 2 buc
- Usturoi: 2 căței
- Sare și piper
- Muștar Dijon: o linguriță
- Coajă de lămâie și lime
- Microplante

mod de preparare:



1 Punem bucata de somon la cuptor, timp de aprox. 12 minute, la 200 grade celsius.



2 Blanșăm broccoli timp de 5 minute și apoi îl dăm la tigaie cu ulei de măsline, unt și un cățel de usturoi



3 Piure de broccoli: Punem broccoli în blender, împreună cu crema de brânză, un cățel de usturoi, sare și piper și pasăm până devine piure.



4 Sosul de mango: punem mango în blender, împreună cu muștarul dijon, ulei de măsline, coaja de lămâie și lime, sare și piper.



5 Blanșăm sparanghelul 3 minute, după care îl ținem pe grill 3 minute.



6 Le așezăm în farfurie după bunul plac, decorăm cu micro-plante. Savurăm, alături de un pahar de vin alb.



rețeta lui FLORIN



MARTY
BOULEVARD