

БУЛГУР С ЛОСОСЕМ, СПАРЖЕЙ, ВЕШАНКАМИ И ШПИНАТОМ

REBOX.BY



 40 минут

 116 ккал; БЖУ 8/3/13 (на 100 г)

 390 г (каждая порция)

Ингредиенты:

филе лосося, булгур, спаржа с/м, шпинат с/м, лук, вешенки, лимон, масло сливочное, зелень, чеснок.

 Предварительно разморозьте лосось, спаржу, шпинат



Промойте булгур холодной проточной водой, залейте 250 мл воды. Слегка посолите, поперчите и доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом нагреве 15 минут. Добавьте сливочное масло.



С лосося снимите кожу и нарежьте филе кубиком. Очистите и мелко нарежьте лук и чеснок. Спаржу разрежьте на несколько частей. Вешенки разберите на сегменты. С лимона снимите немного цедры и мелко порубите.



Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжарьте лук 2 минуты, помешивая. Добавьте спаржу и вешенки, жарьте, помешивая, 2 минуты. Добавьте лосось, чеснок, обжарьте 2 минуты и снимите с нагрева.



Добавьте в булгур шпинат, прогрейте 2-3 минуты. Добавьте цедру и сок лимона (регулируйте по своему вкусу), перемешайте и посолите.



Разложите булгур по тарелкам, выложите рыбу со спаржей, украсьте блюдо рубленой зеленью и подавайте к столу.

В лососе могут попадаться кости.

Проверьте и извлеките их на этапе нарезки.