Промойте булгур холодной проточной водой, залейте водой на 1 см выше уровня крупы. Слегка посолите, поперчите и доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 15 минут. Добавьте сливочное масло.

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

Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте лук 2 минуты, помешивая. Добавьте спаржу и вешенки, жарьте, помешивая, еще 2 минуты. Добавьте лосось, чеснок, прожарьте еще 2 минуты и снимите с огня.

Добавьте в булгур шпинат, прогрейте 2-3 минуты. Добавьте цедру и сок половины лимона (регулируйте по вкусу), сбрызните ложкой растительного масла, перемешайте и досолите по вкусу.

Для украшения на раскаленной сковороде обжарьте оставшуюся половину лимона 1 минуту.
Разложите булгур по тарелкам, выложите рыбу со спаржей, украсьте блюдо лимоном и подавайте к столу.

В лососе могут попадаться кости.

Проверьте и извлеките на этапе нарезки.

! *Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу*