Łosoś ze szparagami

Potrawa ze świeżych młodych warzyw i soczystego łososia to doskonałe danie do szybkiego przyrządzenia na szczególne okazje, zwłaszcza gdy jest sezon na szparagi. Pory i szparagi szybko się gotują i wspaniale wyglądają na talerzu. Podajmy tę potrawę z gotowanymi młodymi ziemniakami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 kawałki filetu z łososia, bez skóry (ok. 140 g każdy)
200 g młodych porów
250 g szparagów
4 łyżki białego wytrawnego wina
200 ml wywaru rybnego lub warzywnego
30 g masła, pokrojonego na małe kawałki
sól i pieprz
4 plasterki cytryny
kilka gałązek koperku, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesunąć palcami po każdym filecie, aby sprawdzić, czy nie ma ości, i wyciągnąć wszystkie, które pozostały. Ułożyć pory w jednej warstwie na dnie dużego płytkiego rondla, a na nich kawałki ryby. Wokół ryby położyć szparagi. Wlać do rondla wino oraz wywar i rozłożyć na rybie kawałeczki masła. Doprawić solą i pieprzem.

2) Doprowadzić do wrzenia, przykryć rondel i zmniejszyć ogień, tak aby płyn w naczyniu delikatnie wrzał. Dusić rybę i warzywa 12–14 minut, aż filet z łososia zrobi się jasnoróżowy na całej grubości, a warzywa zmiękną. Posypać rybę szczypiorkiem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 360 kcal, 33 g białka, 22 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 4 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 3 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock