



Grillezett lazac tejszínes-spenótos bulgurral

Hozzávalók (1 főre):

- 55 g bulgur,
- 2 szál újhagyma,
- só, bors,
- 100 g friss bébispenót,
- 100 ml főzőtejszín,
- 1 ek. olívaolaj,
- 2 gerezd fokhagyma,
- szerecsendió,
- ½ friss citromlé

A halhoz:

- 1 db, kb. 150 g-os lazacfilé,
- citromlé,
- só, bors,
- olívaolaj

Elkészítés: A bulgurt átmoszuk, bő, sós vízben 15 perc alatt megfőzzük. A halat sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk kevés citromlével, majd bőrrel lefelé sütni kezdjük olívaolajon. Ha megsült a bőr, átfordítjuk, közepes hőfokon sütjük tovább, jól átsütve fogyasztjuk (7-8 perc)
A körethez a serpenyőben olajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát és fokhagymát, fűszerezzük, rádobjuk a spenótot. Ha összeesett belekeverjük a bulgurt, meglocsoljuk citromlével és felöntjük a tejszínnel, ezután felforraljuk és a lazaccal tálaljuk.