



Lasis ar spargēļiem

Sastāvdaļas (2 porcijas):

2 laša filejas gabaliņi, aptuveni
150 gram katrs

100 gram spargēļu

3 ēdamkarotes olīveļļas

Citronu sula no 1/2 citrona

2 ēdamkarotes pilngraudu sinepju

1 bundža konservētu pupiņu,
noskalotas un notecinātas

2 saujas svaigu mazo spinātlapu



Pagatavošana: laša filejas gabaliņus tvaicē aptuveni 3 minūtes, līdz tie maina krāsu. Pievieno spargēļu kātus un tvaicē vēl 4-5 minūtes, līdz spargēļi ir mīksti un lasis pilnībā pagatavots. Kamēr notiek tvaicēšanas process, pagatavo mērci, samaisot kopā olīveļļu, citronu sulu un sinepes. Pupiņas un spinātus liek bļodā un sajauc ar tvaicētajiem spargēļiem un pagatavoto mērci. Dārzeņus sadala divos šķīvjos un pasniedz, pa virsu uzliekot tvaicēto laša filejas gabaliņu.