

heute gibt es...

Miele Aglio Salmon



Ingredienti: (Per 4 persone)

- Burro 45g
- 4 cucchiari di miele
- Succo di mezzo limone
- 2 spicchio d'aglio
- 4 Lachsfilets a 125g
- sale marino
- fette di limone per servire

Preparazione:

1. Forno (a 180 ° C Calore superiore / inferiore - Preriscaldare se disponibile con grill).
2. Mettete il burro in una padella da forno e farlo sciogliere a fuoco medio, mescolando per circa 3 minuti fino a quando non schiume po 'e alla fine si trasformano oro marrone.
3. Ora, miele, succo di limone e aglio piccolo dadini, mescolare bene il tutto e lasciate cuocere per circa 1 minuto, in modo che l'odore di aglio è abbastanza evidente.
4. Quindi rimuovere metà del liquido e mettere da parte per dopo.
5. Aggiungere i filetti di salmone al burro e friggere per 4 minuti su un lato. Se i filetti hanno ancora una pelle, la pelle deve essere verso il basso.
6. I filetti girano e terminare la cottura con la padella per 6 minuti nel forno. Ad esempio, se si dovrebbe avere alcun teglia da forno, utilizzare una teglia da forno.
7. sale leggermente infine il pesce, con il liquido (vedere fase 4) Versare e servire con spicchi di limone.