

Семга в глазури с зелеными овощами и божественной зеленой заправкой

Быстрый и простой ужин: семга в насыщенной глазури и освежающая ароматная заправка.

2 порции

Время приготовления: 20 минут

200 г побегов брокколи

200 г замороженных соевых бобов

2 филе по 120 г семги с кожей, желательно экологичного вылова, удалить чешую и мелкие косточки

оливковое масло

1 ст.л. жидкого меда

1 ст.л. хрена

1 лайм

100 г мелкого молодого шпината

4 стебля зеленого лука

сладкий соус чили

ЗАПРАВКА

1 спелое авокадо

½ пучка мяты (15 г)

1 зеленый перчик чили

1 зубчик чеснока

6 ст.л. обезжиренного натурального йогурта

1 лайм

1. Бланшируйте брокколи и соевые бобы в течение 2 минут в кипящей подсоленной воде на сильном огне. Слейте воду и оставьте.
2. Приправьте семгу морской солью и черным перцем.
3. Плесните в сковороду немного масла, разогрейте на сильном огне, положите семгу кожей вниз и жарьте 3-4 минуты, почти до готовности.
4. Приготовьте заправку: разрежьте авокадо пополам, удалите косточку и выскребите мякоть в чашу блендера. Оборвите листья мяты, самые мелкие отложите, а остальные положите в блендер. Добавьте чили, очищенный чеснок, йогурт, сок лайма и по щепотке соли и перца. Тщательно прокрутите и слегка разбавьте водой, чтобы получилась консистенция нежирной сметаны.
5. Добавьте в сковороду с семгой мед и хрен, выжмите сок лайма, перемешайте и дайте увариться. Переверните семгу, обваляв ее в получившейся густой глазури, и переложите на подогретую тарелку.
6. Положите в сковороду бланшированные овощи и шпинат, плесните немного воды. Дайте шпинату завянуть и перемешайте, чтобы овощи собрали остатки глазури.
7. Обрежьте кончики зеленого лука и тонко его нарежьте.

8. Разложите по тарелкам овощи, добавьте семгу, посыпьте зеленым луком и оставшейся мятой. Подавайте, полив сладким соусом чили.

Питательная ценность: 597 ккал, 33 г жиров (5,7 г насыщ. жиров), 50 г белков, 26,2 г углеводов, 20 г сахара, 1,5 г соли, 7,6 г клетчатки.