



Vajhal spárgával, rákkal és quinoa tabulével

FŐZÉS
1x1

Hozzávalók:

4 vajhal szelet (15 – 17 dkg-os)
1 csomag zöld spárga
125 g koktél rák
10 dkg vaj

1 teáskanál só
frissen őrölt bors
Chipotle paprika
125 g Quinoa
3 – 4 csokor petrezselyem

½ kígyóuborka
2 db paradicsom
1 db Palermo paprika
1 db lila hagyma

1 citrom
2 evőkanál olíva olaj
só
frissen őrölt bors

Elkészítés:



1 A paprikát, paradicsomot, uborkát, kimagozzuk, és egész apróra vágjuk. Majd a lilahagymát és a petrezselymet is hozzá vágjuk.



2 A megmosott és 10-12 perc alatt megfőtt és lehűtött quinoát valamint a zöldségeket összekeverjük, rácsorgatjuk az olajat, és a citrom levét. Néhány órára hűtőbe tesszük.



3 A halszeletek mindkét felét megszórjuk frissen őrölt borssal, és egy pici sóval, és állni hagyjuk.



4 A spárga nem ehető végét letörjük, 2 centis darabokra vágjuk, és 2 – 3 percre forró sós vízbe tesszük, majd leszűrjük. A rákokat is 2 – 3 percre forró sós vízbe dobjuk, majd azt is leszűrjük.



5 5 dkg vajat felmelegítünk egy serpenyőben, és rátesszük a lecsepegtetett rákot, és spárgát, megszórjuk friss őrölt borssal, chipotle paprikával és együtt megpirítjuk.



6 Egy másik serpenyőben felhevítjük a vajat és a halszeleteket óvatosan megforgatva mindkét oldalán kb 3 – 3 perc alatt készre sütjük.



30 perc

Spárgaszezonban egy gyors, könnyű vacsora. Szinte minden eleméhez elég 2-3 perc, és már tálalhatod is a családtagoknak vagy a vendégeknek. Aztán gyűjtheted is az elismeréseket.