

Spárgás tejszínes tészta tőkehallal



Hozzávalók:

50 dkg zöld spárga
30 dkg tőkehal filé
30 dkg tészta

2 gerezd fokhagyma
3 evőkanál teriyaki szósz
250 ml főzőtejszín

3 evőkanál olíva olaj
só
őrölt színes bors

Elkészítés:



1 A spárga csúcsait letörjük, ott ahol roppanva törik. 2 cm-es darabokra vágjuk, és kevés sós forró vízben 2 - 3 percig blansírozzuk.



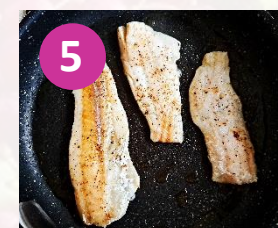
2 Kiszedve a meleg vízből azonnal jégre tesszük egy tálban. Így nem puhul túl, és megmarad az élénk zöld színe.



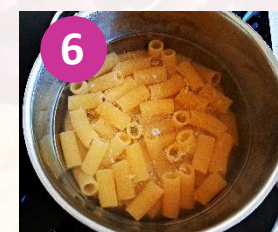
3 A lecsepegtetett spárgát, a maradék olajon a fokhagymával átforgatjuk.



4 Ráöntjük a teriyaki szósz, a főzőtejszínt, megborsozzuk, és az egészet óvatosan összeforraljuk.



5 A halszeleteket, sózzuk, borsozzuk, és két evőkanál olajon mindkét oldalát szép pirosra sütjük.



6 Közben kifőzzük a tésztát, és máris tálalhatunk.



30 perc

Igazi gyorsan, könnyen elkészíthető vacsora. Különleges ízt ad a teriyaki szósz a friss spárgával a hal mellé.