

# Ben's Original™

Mézes & Szójaszószos Sült Lazac Zöldséges Rizzsel  
RECEPT

## Mézes & Szójaszószos Sült Lazac Zöldséges Rizzsel



<b>ELKÉSZÍTÉSI</b>	30 perc
<b>IDŐ</b>	
<b>HOZZÁVALÓK</b>	8
<b>ADAG</b>	2

Egészséges és gyors recept a mindennapokra.

### HOZZÁVALÓK

- 250 g Ben's Original™ Spanyol Stílusú Rizs
- 2 lazacfilé
- 1 teáskanál méz
- 1 szeletelt vöröshagyma
- 1 teáskanál szójaszósz
- 1 chilipaprika
- 1 kis fej brokkoli
- 1 teáskanál napraforgóolaj

### ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük elő a sütőt 180 C fokra és helyezzünk alufóliát egy tepsibe. Melegítsünk elő közepes hőmérsékletre egy nagy serpenyőt vagy egy grill serpenyőt.
2. Egy tálban keverjük össze a mézet és a szójaszószot, míg finom masszát nem kapunk. Helyezzük a lazacfilét a tepsire bőrrel lefelé, majd dörzsöljük be őket a szójaszószos és mézes masszával.
3. Szeleteljünk fel egy chilipaprikát hosszirányban, majd helyezzünk egy felet minden lazacfilére.
4. Tegyük a lazacfilét a sütőbe és süssük 10-12 percig.
5. Az előmelegített serpenyőbe tegyünk 2 teáskanál napraforgóolajat és hagyjuk felmelegedni. Helyezzük a brokkoli rózsákat a serpenyőbe alkalmanként rázogatva a serpenyőt. Süssük 3-5 percig, míg készre pirul. Amint a brokkoli elkészült, vegyük ki a serpenyőből és tegyük félre.
6. A Ben's Original™ Spanyol Stílusú Rizst a csomagolás utasításai szerint mikrohullámú

sütőben készítsük el.

7. Miután a lazac megsült, tálaljuk a brokkolival és a rizzsel!

## KATEGÓRIÁK

[Hal](#), [30-45 perc](#), [Spanyol Stílusú Rizs](#), [Gyors és Egészséges](#)

## Érdekelhet még...



### [Chilli Con Carne Fűszeres Mexikói Rizzsel](#)

Főzési idő

20 perc

Hozzávalók

6



### [Forró rizspuding kávékrémmel](#)

Főzési idő

25 perc

Hozzávalók

7



## [Spanyol Stílusú Rizs](#)

Főzési idő

40 perc

Hozzávalók

13



## [Provence-i padlizsán friss sajttal és kakukkfűvel](#)

Főzési idő

40 perc

Hozzávalók

7

---

### **Source URL:**

<https://hu.bensoriginal.com/receptek/mezes-szojaszoszos-sult-lazac-zoldseges-rizzsel>