

Ben's Original™

Mézes & Szójaszószos Sült Lazac Zöldséges Rizzsel

RECEPT

Mézes & Szójaszószos Sült Lazac Zöldséges Rizzsel



ELKÉSZÍTÉSI 30 perc

IDŐ

HOZZÁVALÓK 8

ADAG 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 lazacfilétet 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 lazacfilétet 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 készítjük el.
7. Miután a lazac megsült, tálaljuk a brokkolival és a rizzsel!

KATEGÓRIÁK

Hal, 30-45 perc, Spanyol Stílusú Rizs, Gyors és Egészséges

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