



## Семга с чечевицей



### Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Лимон	1 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Укроп	несколько веточек
◦ Чеснок	3 зубчика
◦ Каперсы	2 ст. л.
◦ Лук-шалот	1 шт.
◦ Семга, стейк	2 шт.
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



20 мин



2 порции



120 ккал

1. Стейки семги обжарьте на растительном масле с двух сторон - по 2 минуты с каждой стороны. Посолите и поперчите по вкусу. Поставьте рыбу в разогретую до 180°C духовку на 7-10 минут.<br>
2. Разогрейте на сковороде масло и обжарьте в нем целые очищенные зубчики чеснока до аромата. Добавьте нарезанный кольцами лук, а когда он будет готов - чечевицу и мелко рубленный укроп. Все перемешайте.<br>
3. Выложите чечевицу с луком и семгу на тарелку, посыпьте каперсами, украсьте долькой лимона и веточкой укропа.



### Совет

Выложите рыбу на "подушку" из горячей чечевицы - это позволит дольше поддерживать температуру блюда.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>