



Семга с овощными галетами "Звездное трио"



Ингредиенты

° Овощные галеты "Звездное трио"	300 г
° Лимон	1 шт.
° Базилик	2 веточки
° Филе семги	480 г
° Масло оливковое	4 ст. л.
° Йогурт натуральный <input checked="" type="checkbox"/> Danone	по вкусу
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



250 ккал

1. Посолите рыбу и обжарьте на оливковом масле по 1-2 минуты с каждой стороны.

2. Обжарьте галеты «Звездное трио» на медленном огне с каждой стороны по 5-6 минут на оливковом масле.

3. Выложите рыбу и галеты на тарелку, украсьте базиликом и долькой лимона. Подавайте с йогуртовой заправкой.

Совет

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