



Lasis ar lēcām



Daudzums: 2 porcijas

Kalorijas: 120 kcal

Pagatavošanas laiks: 20 min.

Pagatavošanas metode

1. Laša steikus apcep no abām pusēm — 2 minūtes katru pusi. Pievieno sāli un piparus. Cep zivi līdz 180 °C sakarsētā cepeškrāsnī 7-10 minūtes.
2. Nesagrieztas ķiploku daiviņas apcep iepriekš uzkarstētā eļļā. Pievieno rīpiņās sagrieztu sīpolu, un, kad tas ir gatavs, pievieno lēcas un sakapātas dilles. Visu apmaisiet.
3. Kārtojiet lēcas ar sīpoliem un lasi šķīvī, dekorējiet ar kaperiem, citrona šķēlīti un dilļu zariņu.

Ieteikumi

Novietojiet zivi uz karsto lēcu "spilvena" - ēdiens ilgāk būs silts.

Sastāvdaļas

Tvaicētas lēcas	1 kārbā/burka
Lasis	2 gab.
Kaperi	60 g
Citrons	1 gab.
Dilles	3 zariņi
Çiploks	3 daiviņas
Šalotes sīpols	1 gab.
Olīveļļa	3 ēd.k.
Sāls	pēc garšas
Pipari	pēc garšas