



Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

400 g	File de somon
50 ml	Ulei de măsline
3	Lămâi
2	Căței de usturoi
2	Cepe roșii
1 linguriță	♦ Cimbru mărunțit
1 linguriță	♦ Pătrunjel mărunțit
Sare și piper, după gust	

Frigărui cu somon și lămâie

🕒 — Min. 

Pregătire

- 1 Îndepărtați pielea de pe somon și tăiați-l în cuburi. Puneți frigăruile din lemn la înmuiat în apă rece timp de cel puțin 30 de minute.
- 2 Într-un bol mic, amestecați uleiul de măsline, usturoiul ras, ierburile aromatice, coaja rasă și sucul de la o lămâie. Adăugați somonul și amestecați bine pentru a-l acoperi uniform cu marinada.
- 3 Tăiați cepele în bucăți mari și feliați celelalte două lămâi.
- 4 Înfigeți alternativ pe frigărui cuburile de somon, bucățile de ceapă și feliile de lămâie.
- 5 Încingeți un grătar sau o tigaie grill și ungeți-o ușor cu ulei.
- 6 Gătiți frigăruile timp de 5 minute pe o parte, apoi întoarceți-le și mai gătiți încă 5 minute.
- 7 Serviți decorate cu pătrunjel proaspăt tocat și felii suplimentare de lămâie.

