

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.

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