

Összetevők 4 fő részére

= Kotányi Produkte

800 g	Lazacfilé bőr nélkül
60 g	Pisztácia finomra aprítva
2 ek	Morzsa
2 ek	Parmezánsajt reszelve
2 ek	Olívaolaj
1.5 tk	Halak fűszerkeverék

A bulgurhoz

300 g	Bulgur
Fél	Citrom leve és héja
2 gerezd	Fokhagyma zúzva
1 csipet	Tengeri só, durva szemű
1 csipet	Feketebors, egész

Pisztáciás kéregben sült lazac bulgurral

25—35 Perc

Elkészítés

1 Először melegítsd fel a sütőt 190 fokra. Ezután forrald fel 850 ml sós vízzel. Add hozzá a bulgurt, és főzd 20 percig. 2. Amíg a bulgur fő, egy tálban keverd össze a pisztáciát, a zsemlemorzsát, a parmezán sajtot, az olajat és egy teáskanál Kotányi halak fűszerkeveréket. Ezután vágd fel a lazacfilét négy darabra, és szórd meg a maradék Halak fűszerkeverékkel.

2 Ezután tedd a lazacfiléket egy sütőpapírral bélelt lapra vagy tepsire és nyomkodj mindegyik felületére egy-két evőkanálnyit az elkészített pisztáciás morzsából. A morzsát nedves kézzel nyomkodd össze, hogy sütés közben ne kenődjön szét. Tedd a lapot a sütőbe, és süsd 15 percig.

3 Most csepegetsd le a főtt bulgurt. Tedd át egy tálba, add hozzá a citromhéjat és -levet, a fokhagymát, az olajat, a petrezselymet és a fűszereket, majd jól keverd össze. Tálald a sült lazaccal együtt.