

File de somon cu sparanghel si sos limeta

File de somon cu sparanghel si sos limeta



Ingrediente :

2 file somon a 200 g fiecare, 350 g sparanghel verde, 8-10 cartofi mijlocii, 4 linguri unt, 3 linguri faina, 2 linguri ulei, o limeta, piper, sare, zahar, marar dupa gust

Preparare :

Se decongeleaza pestele cu o zi inainte, in frigider. Se spala si se usuca cu un prosop de bucatarie. Se condimenteaza cu sare si piper. Se cojesc cartofii si se fierb intregi la foc mijlociu in apa cu sare. Se pune apa la fiert intr-o cratita mare, cu o lingurita zahar, una de sare si o lingura de unt. Se curata sparanghelul pe ultima treime de la coada. Cind apa clocoteste se da focul la mediu si se adauga sparanghelul. Se lasa cam 8-10 minute sa fiarba, pina cind furculita intra cu usurinta in capatul cozii. Se incinge intr-o alta

cratita restul de unt, se toarna faina si se lasa sa prinda putina culoare. Se adauga incet apa, pina cind se formeaza un sos consistent. Se sareaza si pipereaza dupa gust. Se trece limeta printr-un jet de apa calda. Se adauga la sos coaja de la limeta si o lingura-doua de suc de limeta, dupa gust. Se incing dou linguri ulei intr-o cratita si se frig file-urile de peste pe ambele parti, cam 4-5 minute, la foc mijlociu. Se servesc file-urile alaturi de cartofi, sparanghel si sosul de limeta.