



## СТЕК ОТ СЪОМГА ВЪРХУ ПРАЗ С ДОМАТИ

ПОДГОТОВКА И ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ: 25 МИНУТИ

### СЪСТАВКИ

- 2 големи стръка праз, нарязани, измити и подсушени
- 4 големи домата, с почистена сърцевина и с Х-разрез от долната страна
- 100 г гъби
- 2 супени лъжици лимонов сок
- 2 супени лъжици масло
- 150 мл зеленчуков бульон
- 4 филета от съомга без кожа и обезкостени, приблизително по 180 г всяко
- 2 супени лъжици зехтин
- Меки зелени подправки, например магданоз, лук, естрагон и др. за гарниране
- Сол и прясно смлян черен пипер

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Бланширайте праз лука в 1-литровата касерола iCook във вряща, подсолена вода за 2-3 минути до омекване. Извадете от водата в купа с ледена вода като използвате решетъчна лъжица.
2. Пуснете домати във врящата вода за 10-15 секунди. Преместете ги в купата с ледена вода с решетъчна лъжица.
3. Оставете домати да се охладят преди да премахнете ципата, да извадите семената и да ги нарежете на кубчета. Почистете и нарежете гъбите и незабавно ги поръсете с лимоновия сок.
4. Нагрейте маслото и зеленчуковия бульон в тигана за сотиране iCook - Senior, като оставите на средна температура. Добавете праз лука и оставете течността да се затопли постепенно.
5. Подправете филетата от съомга със сол и черен пипер. Нагрейте зехтина в тиган за пържене на средна температура и изпържете съомгата за около 3-4 минути от всяка страна докато не стане твърда на докосване и леко покафенее.
6. Добавете нарязаните домати и гъби към праз лука и запържете за няколко минути, след това подправете на вкус. Сервирайте съомгата и зеленчуците в топла купа и гарнирайте с подправки.