

Morzsás cukkini lazaccal

Előkészítési és főzési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kis cukkini (kb. 350 gr)
- 350 gr lazacfilé (szálka és bőr nélkül)
- 4 kis szelet kenyér (kb. 80 gr)
- 3 evőkanál olívaolaj
- 3 evőkanál finomra vágott kapor + 4 szál a díszítéshez
- só és bors



Elkészítése:

1. Vágjuk a lazacot és a hámozatlan cukkinit kis kockákra.
2. Törjük össze a kenyérszeleteket nagy morzsákká. Hevítjük ezeket nem tapadós falú serpenyőben egy evőkanál olívaolajjal mérsékelt hő mellett, amíg aranybarna nem lesz.
3. Gyorsan barnítjuk meg a cukkinit és a lazacot két külön serpenyőben, egyenként egy evőkanál olívaolaj felhasználásával. A cukkinidaraboknak ropogósnak kell maradniuk, a lazac pedig épp csak, hogy főjön meg. Fűszerezük mindkét összetevőt, a lazacot pedig ízesítjük finomra vágott kappal is.
4. Rendezzük el a morzsákat közvetlenül a tányérokra: a cukkini ¼-ével töltünk ki egy fémgyűrűt, adjuk hozzá a lazac ¼-ét, kissé nyomjuk össze, majd minden adag tetejére osszuk el a ropogós morzsakeveréket. Óvatosan távolítsuk el a gyűrűt, az adagokat pedig díszítjük egy-egy szál kappal.
5. Meleg előételként tálaljuk

A Buscopan 10 mg bevont tablettá és a Buscopan Forte 20 mg filmtablettá vény nélkül kapható hioszcin butilbromid hatóanyagú gyógyszerek

**A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**