



1 **Продукты:** Семга, Шпинат, Сливки, Пармезан, Тимьян. **Так же понадобится:** Соль, Перец, Масло для жарки

2 Стейк семги надрезать со стороны кожи острым ножом, образовав таким образом кормашик глубиной 1 см. С веточки тимьяна снять листья и поместить в кармашек

3 На хорошо разогретой сковороде обжарить стейк семги, начиная жарить на коже около 2 минут, тем самым образуется хрустящая корочка, затем перевернуть и обжарить по 30 секунд с каждой стороны

4 Обжаренный стейк семги довести до готовности в духовом шкафу при температуре 180 С около 5-7 минут

5 Шпинат поместить в сотейник со сливками и томить при средней температуре около 3 минут

6 Добавить порезанные помидоры "черри" и продолжить готовить еще около 1 минуты

7 Пармезан потереть на мелкой терки и добавить к шпинату, хорошо перемешать и снять с плиты.

8 Выложить на блюдо шпинат и стейк семги по верх

Кухонные принадлежности которые понадобятся вам при приготовлении

Форма для запекания, Пергамент, Сковорода, Сотейник, Лопатка, Терка, Нож, Разделочная доска