

Nhiều vitamin D trong món cá hồi và nấm này.

Nguyên liệu cho 4 phần.

Khi nấu: 5oz (1oz = 28.34g) cá hồi phi lê và ½ chén chóp nấm.

Thời gian đun sôi: 7 phút.

Thời gian nấu: 8 phút.

Nguyên liệu:

1 muỗng canh dầu ô liu.

6 oz nấm trong chảo làm thịt hoặc chảo.

1 gói sốt marinade cam quýt khô.

¾ chén ngô tách hạt trong chảo lớn, đã rửa sạch.

½ chén hành, thái hạt lựu, xào qua chảo lớn.

½ chén tỏi băm, thái hạt lựu.

¼ chén lá rau mùi, băm nhỏ.

2 muỗng canh nước cốt chanh, vắt.

½ muỗng cà phê muối kosher.

4 lát cá hồi phi lê (mỗi lát 5oz).

¼ chén nước

Cách làm:

Đun nóng chảo trên lửa vừa, cho 2 muỗng cà phê dầu ô liu và tráng quanh chảo. Cho nấm vào xào 2 phút. Thêm 1 muỗng canh sốt cam quýt khô trên nấm và tiếp tục nấu thêm 3 phút.

Nấm trong chảo vào chảo lớn. Cho hành tây, hành tỏi, rau mùi, nước cốt chanh và muối vào chảo nấu chín và trộn đều. Trong chảo đã xào, thêm 1 muỗng cà phê dầu còn lại và luộc trứng.

Đun sôi trên lửa vừa cá hồi 1 muỗng cà phê sốt cam quýt khô. Cho cá hồi vào chảo, thêm gia vị, đun nóng và làm khô 1 phút. Lật qua và thêm nước vào chảo. Nấu tiếp và nấu 2 phút, hoặc khi thấy có mùi thơm. Tắt lửa và múc ra.

Cho muỗng nấm salsa lên miếng cá, trên lát cá hồi. Trang trí với rau mùi và lá chanh.

Hàm lượng dinh dưỡng trong mỗi phần

[Calo: 340; Hàm lượng béo: 19g; Chất béo bão hòa: 5g; Cholesterol: 70mg; Sodium: 830mg; Protein: 31g; Hàm lượng Carbohydrate: 12g; Chất xơ: 2g.](#)

Nguồn: <http://mushroominfo.com/baja-salmon-with-mushrooms/>