

Τηγανιτό Λαβράκι με σπαράγγια



Υλικά:

- 2 κ.σ. Ελαιόλαδο
- 1 ψιλοκομμένη κόκκινη ή πράσινη καυτερή πιπεριά, χωρίς σπόρια
- 1 σκελίδα σπασμένο σκόρδο
- 1 λεμόνι, τον χυμό
- 1 μικρό ματσάκι θυμάρι
- 12 σπαράγγια
- 2 φιλέτα λαβράκι

Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε σε μέτρια θερμοκρασία το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι πριν προσθέσουμε την πιπεριά και το σκόρδο. Τηγανίζουμε πολύ προσεκτικά για μερικά λεπτά χωρίς να αφήσουμε το σκόρδο να καεί.

Βάζουμε τα φιλέτα στο τηγάνι με την πιπεριά και το σκόρδο. Εάν το λαβράκι έχει πέτσα τότε βάζουμε την πέτσα από κάτω.

Προσθέτουμε τα σπαράγγια και τα σκεπάζουμε με λάδι, συνεχίζουμε το τηγάνισμα για λίγα λεπτά πριν γυρίσουμε το ψάρι και ανακατεύουμε τα σπαράγγια.

Όταν το ψάρι αρχίσει να καραμελώνει (ή εάν η πέτσα είναι τραγανή), στύβουμε το μισό λεμόνι και ρίχνουμε από πάνω το θυμάρι, σιγουρευτείτε ότι το ψάρι και τα σπαράγγια είναι ανακατεμένα με το λάδι, σκόρδο, πιπεριά, λεμόνι και θυμάρι.

Πηγή: ikypros.com