

Φιλέτο λαυράκι με πουρέ αρακά και λαχανικά

Υλικά

- 800g λαυράκι φιλέτο
- **10g Καρύκευμα Κήπος Healthy Line (Κωδ. 46902)**
- **5g Ζυμός Λαχανικών Healthy Line (Κωδ. 43955CL)**
- 300g αρακάς
- 200g σπαράγγια
- 200g μπρόκολο
- 500ml νερό
- ½ κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 1 πατάτα κομμένη σε μικρά κομμάτια

Εκτέλεση

1. Καρυκεύουμε το λαυράκι με το Καρύκευμα Κήπος και από τις δύο πλευρές (προσθέτουμε εάν θέλουμε επιπλέον αλάτι).
2. Σε ελάχιστο ελαιόλαδο σοτάρουμε το ψάρι για 2 λεπτά από κάθε πλευρά ξεκινώντας από την πλευρά με την πέτσα. Αποσύρουμε από τη φωτιά.
3. Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι και προσθέτουμε τον αρακά και την πατάτα.
4. Ρίχνουμε το νερό και το Ζυμό Λαχανικών.
5. Βράζουμε τα υλικά μέχρι να μαλακώσουν και τα περνάμε από το blender.
6. Βράζουμε το μπρόκολο και τα σπαράγγια για 3 λεπτά. Στη συνέχεια, καρυκεύουμε με το Καρύκευμα Κήπος και ρίχνουμε από πάνω λίγο ελαιόλαδο.
7. Σερβίρουμε.