

Salmon with Lemon-Herb Orzo & Broccoli

Serves 4

- 200 g orzo, preferably whole-wheat
- 180-200 g chopped broccoli (about 1/2 head)
- 3 T extra-virgin olive oil, divided
- 400-500 g salmon fillet, patted dry
- ½ tsp salt, divided
- ½ tsp ground pepper, divided
- 4 T chopped fresh herbs, such as tarragon, chives and/or parsley
- 2 tsp lemon zest
- 1 T lemon juice



1. Bring **2 liters water** to a boil in a large saucepan.
2. Add **orzo** and cook according to package directions (**about 12-14 minutes**), adding **broccoli** for the couple of minutes of cooking. Drain and rinse with cold water.
3. Meanwhile, heat **1½ tsp oil** in a large nonstick skillet over **medium-high heat**.
4. Sprinkle **salmon** with ¼ **tsp** each **salt** and **pepper**. Add to the pan, skin-side up, and cook until golden brown, **3 to 5 minutes**. Flip and cook until the flesh is opaque, **3 to 5 minutes**, depending on thickness.
5. Whisk **2 T oil**, **herbs**, **lemon zest**, **lemon juice** and the remaining ¼ **tsp** each ¼ **tsp** and ¼ **tsp** in a medium bowl.
6. Add the **orzo** and **broccoli**; stir until combined.
7. Serve the orzo mixture with the salmon and drizzle with the remaining **1½ teaspoons oil**.



ORZO

レモンハーブのオルゾとブロッコリー添えサーモン

4人分

- 200g オルゾ(できれば全粒小麦)
- 180-200g ブロッコリー(約 1/2 個、刻む)
- エクストラバージンオリーブオイル 大さじ 3(分ける)
- 400-500g サーモンフィレ(パットで乾かす)
- 塩 小さじ½(分ける)
- こしょう 小さじ½(分ける)
- フレッシュハーブ 大さじ 4(タラゴン、チャイブ、パセリなど、刻む)
- レモンの皮 大さじ 2
- レモン汁 大さじ 1



1. 大きな鍋に **2リットル**の水を入れて沸騰させる。
2. **オルゾ**を加え、パッケージの指示に従って調理する(約 **12-14分**)。調理の最後の数分間に**ブロッコリー**を加える。水を切り、冷水で洗う。
3. その間に、大きなノンスティックスキレットに**中火**で**油小さじ 1½**を熱する。
4. **サーモン**に**塩**と**こしょう**各**小さじ¼**を振りかける。皮を上にしてフライパンに入れ、黄金色になるまで**3~5分間**調理する。ひっくり返し、厚さに応じて**3~5分間**、身が不透明になるまで調理する。
5. 中くらいのボウルに、**油大さじ 2**、**ハーブ**、**レモンの皮**、**レモン汁**と残りの**塩こしょう**各**小さじ¼**を入れて混ぜる。
6. オルゾとブロッコリーを加え、よく混ぜ合わせる。
7. オルゾの混合物をサーモンと一緒に盛り付け、**残りの油小さじ 1½**をかけて提供する。



オルゾ