



ŁOSOŚ SMAŻONY ZE SZPARAGAMI, FETA I SOSEM Z JEŻYŃ

czas przygotowania
25 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
szparagi zielone – kilka sztuk (pokrojone w plastry)
mięta – kilkanaście listków
kozi ser – 2 łyżki (pokruszony)
jeżyny – 1 kubek
cukier brązowy – 4 łyżki
wino czerwone wytrawne – 4 łyżki
pomarańcza – sok z ½ sztuki
masło – 1 łyżka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od przygotowania szparagów, które tym razem podamy na surowo. Odłamujemy zdrewniałe końcówki i kroimy szparagi wzdłuż, na cieniutkie plasterki. Najlepiej robić to za pomocą obieraczki do warzyw.
2. Czas na sos jeżynowy. W rondelku na średnim ogniu rozpuszczamy masło. Dodajemy jeżyny, czerwone wino, cukier, sok z połówki pomarańczy. Doprawiamy solą i pieprzem.
3. Doprowadzamy tę wytrawną mieszankę owocowych smaków i aromatów do wrzenia. Zmniejszamy ogień i, cały czas mieszając, redukujemy. Aż do uzyskania gęstej, jednolitej konsystencji sosu. Nie zapominamy też zachwycić się kolorem.
4. Kawałki łososa nacieramy solą i pieprzem. MOWI to wyjątkowo pyszna ryba, dlatego w zupełności wystarczą nam te podstawowe przyprawy. Uprzedzamy, że kwestia koloru też może wzbudzić tutaj zachwyty. Z największym zachwytem poczekajmy jednak, aż łosoś smażony ze szparagami będzie gotowy.
5. Na patelni rozgrzewamy olej i układamy łososa skórą do dołu. Odpowiednia wysoka temperatura smażenia to dla nas gwarancja, że łosoś faktycznie się usmaży, a nie zagotuje w oleju i przyklei do patelni.
6. Po pierwszej minucie smażenia możemy nieco zmniejszyć ogień i smażyć łososa przez kolejne dwie minuty. Po tym czasie obracamy rybę na drugą stronę i smażymy około 2 minut.
7. Czas na wybór talerza, który poradzi sobie z przyjęciem tylu wspaniałych, letnich smaków. Mamy to? W takim razie serwujemy. Swobodnym gestem rozlewamy na środku talerza sos jeżynowy.
8. Na jeżynowym sosie układamy szparagi i kawałki sera feta. Na środku talerza kładziemy upieczoną rybę, a całość posypujemy listkami mięty. Łosoś smażony ze szparagami prezentuje się wyśmienicie! To chyba niemożliwe, ale wydaje nam się, że trochę się opaliliśmy od tego przepisu...

Smacznego!



NIE MUSISZ JECHAĆ
DO NORWEGII,
BY SPRÓBOWAĆ
TAK PYSZNEGO
ŁOSOSIA.