



ŁOSOŚ Z GRILLA Z CUKINIĄ I SOSEM CYTRYNOWO- MIODOWYM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja

2 szt. – 1 opakowanie

oliwa – 2 łyżki

ziele angielskie mielone

– ¼ łyżeczki

papryka słodka – ¼ łyżeczki

cukinia 100 g – pokrojona

w julienne

chilli – 1 mała sztuka

sól, pieprz

Dressing

cytryna – sok 1 łyżka

cytryna skórka – ½ łyżeczki

oliwa – 2 łyżki

koperek – 1 łyżka (posiekany)

sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotujemy prostą, klasyczną marynatę, która doskonale podkreśli smak łosia. W małym naczyniu mieszamy oliwę, zmielone ziele angielskie, słodką paprykę oraz sól i pieprz. Żadnych kontrowersyjnych składników.
2. Dokładnie smarujemy łosia marynatą i pozostawiamy na kilkanaście minut. Wcale nie musicie wkładać ryby do lodówki. Takie trzymanie łosia w temperaturze pokojowej, bezpośrednio przed przygotowaniem, to dobra praktyka.
3. A kiedy łosoś się marynuje... sałatka się szykuje! Umytą, ale nieobraną cukinię kroimy w stylu julienne, czyli w bardzo cienkie paski lub słupki. Papryczkę chilli kroimy na plasterki. Mieszamy paski cukinii z pokrojonym chilli.
4. Łosoś z grilla z sałatką to naprawdę orzeźwiający i soczysty danie. Ten efekt pomaga osiągnąć cytrynowo-miodowy dressing. Robimy go z oliwy, startej skórki cytryny, soku z cytryny, posiekanego koperku, soli i pieprzu. Wystarczy zmieszać składniki i dodać dressing do cukiniowej sałatki.
5. Zamarynowanego już łosia będziemy grillować z dwóch stron. Najpierw układamy go na grillu skórą do dołu – warto to zapamiętać, bo to złota reguła grillowania. W zapamiętywaniu najbardziej pomagają rymy, a zatem... zacznij od skóry, by uniknąć awantury.
6. Łosoś powinien się teraz pogrillować kilka minut. Musimy go obserwować, żeby nie przegapić idealnego momentu na obrócenie ryby na drugą stronę. Ten nadejdzie, kiedy $\frac{3}{4}$ ryby zmieni kolor na jaśniejszy. (Kolor zmienia się od dołu, pod wpływem ciepła).
7. Grillowanie z obu stron powinno potrwać łącznie około 10 minut. Kiedy ryba jest gotowa, staje się sprężysta i krucha. Łatwo to sprawdzić, delikatnie naciskając łosia tylną stroną widelca.
8. Gotowe? Łosoś nie przykleja się do grilla? W takim razie możemy go już nakładać na talerze. Podajemy z sałatką z cukinii w orzeźwiającym, cytrynowo-miodowym sosie. Bo łosoś z grilla z sałatką jest nie lada gratką! Smacznego!

