



ŁOSOŚ ZAPIEKANY W SOSIE ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 2 opakowania
oliwa z oliwek – 1 łyżka
cebula – ½ sztuki (posiekana)
czosnek – 2 ząbki (pokrojone w plastry)
oliwki czarne – kilkanaście sztuk
szpinak – 2 kubki (pokrojone liście)
pomidory suszone w oliwie – 100 g (pokrojone w paski)
skórka z pomarańczy – 1 łyżka (starta)
sok z pomarańczy – ¼ kubka
śmietanka 30% – 100 ml
bagietka – kilka kawałków
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jeśli trzymacie już w ręku patelnię to bingo! Rozgrzewamy na niej olej i wrzucamy posiekaną cebulę i czosnek pokrojony w plasterki. Zdecydowanie pomoże nam teraz mały ogień, bo cała sztuka polega na tym, żeby niczego nie przypalić. Interesuje nas słynny efekt zeszklenia cebuli.
2. Po kilku minutach na patelnię dodajemy suszone pomidory i pokrojony szpinak. Podkręcamy trochę temperaturę i smażymy składniki na średnim ogniu, regularnie mieszając. A jeśli szpinak zrobi się już miękki, to dobry znak żeby sięgnąć po kolejne składniki.
3. Do szpinaku i pomidorów na patelni dodajemy zatem śmietankę i sok z pomarańczy. Ponieważ nie robimy zupy, a naszym celem jest łosoś zapiekany, to redukujemy nasze płynne składniki do konsystencji sosu. I tym razem nie obejdzie się bez mieszania. Warto się przyłożyć, bo łosoś w kremowym sosie poczuje się jak ryba w wodzie.
4. Do sosu dorzucamy oliwki i startą skórkę z pomarańczy. Dajemy im jeszcze chwilę na patelni, żeby dobrze się zintegrowały z pozostałymi składnikami. Oznacza to, że dalej mieszamy. Po chwili możemy uznać nasz kremowy sos za gotowy.
5. Łosia kroimy na kawałki średniej wielkości. To jedna z niewielu sytuacji, w których możemy używać słowa „średni”, bo zdecydowanie bardziej przydaje nam się określenie „najlepszy”. Pokrojone kawałki ryby nacieramy solą i pieprzem i układamy skórą do dołu w naczyniu żaroodpornym. Pieczemy kilkanaście minut w temperaturze 180°C.
6. Szykujemy się już powoli do jedzenia, dlatego nakrywamy do stołu. W zależności od potrzeb, możecie wybrać opcję odświeżną albo niezobowiązującą. W obu przypadkach przyda się głęboki talerz. Łosoś zapiekany w sosie ze szpinakiem i suszonymi pomidorami trafia do naczynia a my jesteśmy zachwyceni. Podajemy go z bagietką. Smacznego!



O JAKOŚĆ TEGO
PRZEPISU ZADBALIŚMY
ZGODNIE Z
WIELOWIEKOWĄ
TRADYCJĄ – DBAJĄC
O MOWI AŻ OD
NARYBKU.