



SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA Z ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
chleb pszenny – 2 grube kromki
pomidorki cherry – 100 g
winogrona czerwone lub zielone – 100 g
cukinia żółta lub zielona – 100 g
mozzarella mini – 100 g
oregano świeże – kilkanaście listków

tymianek świeży – kilka gałązek (posiekane)
olej – 1 łyżka
bazylia świeża – kilka listków

Dressing

krem balsamiczny – 1 łyżka
miód – 1 łyżeczka
oregano suszone – ¼ łyżeczki
cytryna skórka – ¼ łyżeczki
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Chleb kroimy na kromki o grubości około 2 cm. Oczywiście polecamy świeże pieczywo prosto z piekarni. Nieoficjalnie wiadomo jednak, że grillowanie to świetny sposób na uratowanie chleba, który jest z nami od przedwczoraj.
2. Nieobraną cukinię kroimy w plastry okrągłe – jak słońce – i grube na około 1 cm. Zbyt cienkie plasterki spalą się na grillu. To z kolei proste – jak słońce!
3. Umyte pomidorki cherry i winogrona kroimy na połówki. To ważny moment dla tych, którzy nie przepadają za pestkami winogron – teraz możecie się ich pozbyć.
4. Siekamy świeże, pachnące latem, świeże zioła. Posiekane będą pachnieć jeszcze bardziej! Bazylkę chwilowo odkładamy na bok, na razie będziemy potrzebować tylko tymianku.
5. W miseczce średnich rozmiarów lub w małym naczyniu żaroodpornym mieszamy olej z posiekanym tymiankiem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
6. Łososa kroimy w kostkę słuszych rozmiarów. Polecamy przekroić każdy z obu kawałków MOWI wzdłuż na pół. Następnie każdą z takich połówek podzielić na 3 części o tej samej długości.
7. Na rozgrzanego grilla wrzucamy kawałki łososa. Grillujemy rybę z każdej strony kilka chwil. Zamiast odmierzać czas stoperem, lepiej sprawdzać na bieżąco, czy ryba przywiera do grilla. Jeśli tak, to nie siłujcie się z nią, i dajcie jej jeszcze chwilę poleżeć. Obracajcie dopiero wtedy, gdy swobodnie odchodzi od rusztu.
8. Obok ryby na grillu układamy pokrojoną cukinię i chleb. Grillujemy z dwóch stron, aż pojawią się charakterystyczne ślady grillowania, czyli ciemne prążki.
9. W średniej wielkości naczyniu mieszamy wszystkie składniki dressingu. To on sprawi, że sałatka śródziemnomorska z łososiem będzie jeszcze bardziej soczysta i orzeźwiająca.
10. Do sałaty dodajemy pozostałe składniki – mozzarellę, bazylkę, winogrona i pomidorki. Mieszamy składniki sałaty, polewamy dressingiem. Gotowe, wspaniałe, i... jak na danie z grilla – zaskakująco lekkie. Smacznego!

