



## SAŁATKA Z GRILLOWANYM ŁOSOSIEM I FASOLKĄ

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie  
olej – 4 łyżki  
fasolka szparagowa – 200 g  
sezam – 1 łyżka  
orzeszki ziemne solone  
czosnek – 3 ząbki  
imbir – 1 łyżka (starty)  
miód – 1 łyżka  
sos sojowy – 1 łyżka  
sól, pieprz



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Imbir warto obrać przed ścieraniem, ale to wcale nie takie łatwe. Korzenie imbiru mają bardzo fantazyjne kształty i obieraczki nie dają sobie z nimi rady. Na szczęście istnieje inny, sprawdzony sposób pozbycia się skórki z imbiru – można ją zeszkrobać łyżeczką! Obrany imbir ścieramy na najmniejszych oczkach tarki.
2. Obieranie czosnku też można sobie ułatwić. Wystarczy trochę przycisnąć ząbek bokiem noża do deski – łupiny powinny zacząć odchodzić same. Tak przygotowany czosnek drobno siekamy.
3. Połowę startego imbiru i połowę posiekanego czosnku łączymy z dwiema łyżkami oleju, solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy – tak, aby wszystkie składniki tej mieszanki mogły równomiernie otulić łososia smakiem.
4. Do posiekania zostały nam jeszcze tylko orzeszki ziemne. Udało się? W takim razie (posiekane już) orzeszki prażymy na suchej, dobrze nagrzanej patelni. Powinny się lekko zrumienić, ale nie spalić. Na pewno nie zaszkodzi mieszać.
5. Rybę smarujemy mieszanką oleju, imbiru i czosnku. Możecie do tego użyć silikonowego pędzla kuchennego. Nasmarowanego łososia grillujemy około 3 minuty z każdej strony.
6. Fasolkę gotujemy kilka minut w osolonej wodzie. Nie powinna się rozgotować – staramy się, żeby była al dente. Odcedzamy i hartujemy w zimnej wodzie.
7. Na patelni rozgrzewamy olej i przez kilka minut smażyemy fasolkę, a potem dodajemy pozostały czosnek z imbirem. Cały czas mieszamy, aby nic się nie przypaliło. Uważamy na czosnek, bo przypalony robi się gorzki.
8. Dressing sprawi, że nasze składniki oficjalnie się połączą i tak powstanie sałatka z grillowanym łososiem i fasolką. W tym celu miód mieszamy z sosem sojowym i sezamem.
9. Ostatni element tej układanki, to... nakładanie na talerz. Zaczynamy od fasolki, polewamy ją dressingiem i posypujemy orzeszkami. Nie zapominamy też o łososiu MOWI prosto z grilla. Tak naprawdę to o niego tu chodziło, od samego początku. Smacznego!



ZAPRASZASZ  
GOŚCI, CZY ZJESZ  
SAM? DOBRZE TO  
PRZEMYŚL!