



SMAŻONY ŁOSOŚ I SAŁATKA Z GRZYBÓW I MARCHEWKI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. – 1 opakowanie
chilli koreańskie (Gochugaru)
– 1 łyżka
miód – 1 łyżeczka
sos sojowy – 1 łyżeczka
olej – 1 łyżka
Salatka
grzyby Shitake – kilka sztuk
marchew – 0,1 kg (obrana
i pokrojona w julienne)
czosnek – ½ ząbka

ocet ryżowy – 1 łyżka
cukier – 1 łyżka
imbir – 1 łyżeczka (pokrojony
julienne)
sezam czarny – 1 łyżeczka
sos sojowy – 1 łyżeczka
trawa cytrynowa – 1 sztuka
(pokrojona w cienkie plastry)
olej sezamowy – 1 łyżeczka
szczypior – 1 łyżeczka
(posiekany)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ten przepis składa się z kilku krótkich etapów. Zanim zabierzecie się za gotowanie, przeczytajcie go w całości i sami zdecydujcie, jaka kolejność najbardziej Wam odpowiada. Sprawdziliśmy różne opcje – smak zawsze był tak samo dobry.
2. Na pewno potrzebujemy marynaty do łososia. Mieszmą chilli z miodem i sosem sojowym. Te trzy składniki wystarczą, żeby ryba nabrała orientalnego charakteru. W powstałej marynacie obtaczamy łososia z każdej strony i pozostawiamy tak na kilkanaście minut.
3. Jednym z dodatków do naszego dania będzie gotowany ryż. Jego rodzaj nie ma tu większego znaczenia. Wybierzcie swój ulubiony i ugotujcie go zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Jeżeli używacie białego ryżu, możecie pogotować go 1-2 minuty dłużej, tak aby uzyskać konsystencję jak na Dalekim Wschodzie.
4. Sałatka do łososia powstanie między innymi z marynowanej marchewki. Przygotujemy ją sami, bo to bardzo łatwe. Dokładnie mieszamy posiekany czosnek z octem ryżowym i cukrem. Zalewamy tą mieszanką marchewkę pokrojoną julienne i odstawiamy na kilkanaście minut.
5. Kolejny składnik sałatki to jeden z kulinarnych symboli Orientu – grzyby Shitake. Gotujemy je z sosem sojowym, aż będą miękkie, zazwyczaj potrzebują około 20 minut. Odcedzamy i kroimy w cienkie paski.
6. Sałatka do łososia będzie gotowa w mgnieniu oka. Odcedzamy marchewkę z marynaty, mieszamy ją z pokrojoną trawą cytrynową, grzybami i resztą składników.
7. Łososia smażymy na rozgrzany oleju. Najpierw układamy go skórą do dołu, po około 3-4 minutach obracamy i smażymy jeszcze około minuty z drugiej strony. Po przełożeniu na talerz łosoś jeszcze chwilę dochodzi, więc nie należy go trzymać za dłużej na patelni, żeby go nie przesuszyć.
8. Łososia układamy na ryżu. Nie zapominamy o dodatku specjalnym, który pełni też funkcję dekoracji – sałatka do łososia nada naszemu daniu orientalny wygląd. Smacznego!



**PRZEPIS Z TAK
DOBREGO ŁOSOSIA
MOŻE SIĘ TYLKO
I WYŁĄCZNIE UDAĆ.**