



SMAŻONY ŁOSOŚ Z BOBEM I LEKKĄ SAŁATKĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie

oliwa – 1 łyżka

bób – 100 g

grozek – 100 g

grozek cukrowy – 100 g

masło – 100 g

sól, pieprz

Sałatka z oliwą koperkową

mieszanka sałat – 2 kubki

cytryna – ¼ sztuki (sok)

koperek – 1 pęczek

oliwa – ¼ kubka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Warzywa gotujemy w osolonej wodzie – muszą być al dente. Przydadzą się dwa garnki, bo groszek wrzucamy do wrzątku, a bób zalewamy zimną wodą i stawiamy na gazie. Wodę na bób można dodatkowo posłodzić jedną łyżeczką cukru.
2. Warzywa gotujemy na małym ogniu, najlepiej pod przykrywką. Na bieżąco sprawdzamy ich miękkość, żeby się nie rozgotowały. Groszkowi powinny wystarczyć 2-3 minuty we wrzątku. Bób to twardszy zawodnik – będzie potrzebował około dziesięciu.
3. Ugotowane al dente warzywa odcedzamy i hartujemy, żeby zatrzymać proces gotowania. Najłatwiej przelać je zimną wodą na sitku. Bób obieramy.
4. W małym rondelku, na małym ogniu rozgrzewamy masło, cały czas mieszając. Gdy zacznie się pieniać, na dnie pojawi się brązowa substancja. To efekt karmelizacji białek i tłuszczu. Powinniśmy też poczuć orzechowy aromat.
5. Odlewamy spieniony tłuszcz na patelnię, a brązowe skarmelizowane masło zostawiamy w rondelku. Na patelnię z tłuszczem dorzucamy warzywa i lekko je podsmażamy.
6. Smażony łosoś z bobem i groszkiem smakuje perfekcyjnie – przygotowanie dodatków to tylko formalność. Koperek myjemy i osuszamy. Miksujemy go z oliwą i przecedzamy przez gazę lub filtr od kawy. Sałatę mieszamy z sokiem z cytryny i oliwą – sałatka gotowa.
7. Porcje łososia MOWI kroimy na plastry o grubości około 1 centymetra. Nacieramy je solą i pieprzem. Na tym etapie lepiej nie przesadzać z przyprawami – dosolić można zawsze.
8. Pod patelnią rozpalamy średni ogień, a na patelni rozgrzewamy odrobinę oliwy. Łososia MOWI smażymy z obu stron – po minucie na każdej stronie. Podajemy z zielonymi warzywami i sałatką. Smacznego!

