



# SMAŻONY ŁOSOŚ Z SAŁATKĄ Z ANANASA, MANGO, AWOKADO I RYŻEM

czas przygotowania  
**15 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja  
2 szt. – 1 opakowanie  
sos sojowy – 1 łyżeczka  
olej – 1 łyżka  
ananas – ½ kubka (pokrojony w kostkę)  
mango – ½ kubka (pokrojone w kostkę)  
awokado – ½ kubka (pokrojone w kostkę)

chilli – 1 łyżeczka (pokrojone w plastry)  
kolendra – 1 łyżka (posiekana)  
ryż – 200g  
sól  
**Sos**  
limonka (sok) – 1 łyżka  
miód – 1 łyżka  
syrop klonowy – 1 łyżka  
imbir – ½ łyżeczki (starty)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotowanie tego dania rozpoczniemy od ugotowania ryżu. Wrzucimy go do wrzątku i gotujemy zgodnie z czasem podanym na opakowaniu. Jeżeli jesteście zakochani, a łośoś i sałatka z ananasek to Wasz pomysł na randkę, nie przesólcie wody
2. Po ugotowaniu przelewamy ziarenka ryżu zimną wodą, żeby zatrzymać proces gotowania. W przeciwnym razie mogą się zrobić zbyt miękkie.
3. W międzyczasie mamy chwilę na przygotowanie marynaty do łośosia. W małym naczyniu mieszamy sos sojowy i sambal oelek. Obtaczamy kawałki łośosia z każdej strony w marynacie i odstawiamy na kilkanaście minut, żeby załapał nutkę pikanterii.
4. Kiedy łośoś dochodzi (a raczej dopływa) w marynacie, my zabieramy się za dressing do sałatki. Imbir ścieramy na tarce i mieszamy z sokiem z limonki. Dodajemy miód, syrop klonowy i ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej konsystencji
5. Mango, awokado i ananasa kroimy w kostkę ok. 1,5 x 1,5 cm, dodajemy odrobinę chilli posiekaną kolendrę oraz połowę sosu i mieszamy. Dodajemy resztę dressingu i znowu mieszamy. Sałatka z ananasek jest nie tylko pyszna, ale także łatwa do zrobienia!
6. Czas na naszego głównego bohatera. Zamarynowanego łośosia smażymy na patelni. Zaczynamy od skórki, aby była złocista i chrupiąca. Po 3 minutach obracamy go na drugą stronę i smażymy kolejną minutę.
7. Usmażonego łośosia układamy na ryżu. Na swoją kolej doczekała się też sałatka z ananasek, mango oraz awokado – niech się rozgości na talerzu. Podziwiamy przez chwilę piękną kompozycję kolorów. Tylko nie dajmy łośosiowi wystygnąć. Smacznego!



ZAPRASZASZ  
GOŚCI, CZY  
ZJESZ SAM?  
DOBRZE TO  
PRZEMYŚL!