



SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA Z KALAFIOREM I SAŁATKĄ Z GRANATEM

czas przygotowania
25 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. - 1 opakowanie
limonka – kilka grubych
plastrów
kolendra – kilka gałązek
orzechy nerkowca – 1 łyżka
Sos orzechowy
masło orzechowe – 2 łyżki
sos sojowy – ½ łyżki
cukier brązowy – 1 łyżka
imbir – ½ łyżeczki (starty)
sos rybny – 1 łyżeczka

pasta z tamaryndowca
– 1 łyżeczka
mleko kokosowe – 6 łyżek
Kalafior pieczony
kalafior – kilka różyczek
chilli płatki – 2 łyżeczki
sól – szczypta
olej – 3-4 łyżki
Salata
granat – 2-3 łyżki (pestki)
cykoria – 1 szt.
pomidor zielony – 1 szt.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczynamy od przygotowania sosu orzechowego. Będzie to bardzo łatwy proces, bo wystarczy połączyć wszystkie składniki sosu w dowolnym naczyniu. Mieszamy, aż do uzyskania jednolitej konsystencji i nasza orzechowa misja jest zakończona.
2. Kawałki kalafiora umieszczamy w misce lub głębokim talerzu. Polewamy je olejem wymieszanym z solą i 1 łyżeczką chilli. Przygotowane w ten sposób warzywa pieczemy około 30 minut w naczyniu żaroodpornym, w temperaturze 180°C.
3. Kiedy kalafior spokojnie się piecze, my zabieramy się za zrobienie sałaty. I nie spieszymy się przy tym nic a nic. Dlaczego? Bo mamy pół godziny, a musimy jedynie pokroić cykorię na kawałki, pomidora w plastry i zmieszać z pestkami granatu. Pozostały czas przeznaczamy na łososia.
4. Kroimy rybę w kostkę – z każdej porcji MOWI powinniśmy wydzielić 3 kawałki podobnej wielkości. Krojąc łososia na części, od razu pozbywamy się jego skóry. Tym razem nie będzie nam potrzebna.
5. Z pozostałego oleju i chilli, a także z posiekanej kolendry, robimy sos do smarowania szaszłyków. To połączenie smaków dobrze zadziała na łososia i kalafiora – dadzą z siebie wszystko!
6. A skoro szaszłyk z łososia został już wspomniany, to przejdźmy do dzieła. Nabijamy naprzemiennie po 3 kawałki łososia, 2 kawałki kalafiora i 2 plasterki limonki na patyczki. Oczywiście możecie trochę poszaleć z kolejnością nabijania, a nawet lekko zmodyfikować ilość składników.
7. Szaszłyki grillujemy na dobrze rozgrzanej patelni do grillowania, ze wszystkich stron. Co jakiś czas smarujemy je sosem z kolendry i chilli. Dzięki temu będą pełne smaku i soczyste, a właśnie o to nam chodzi.
8. Wtem, proszę Państwa, wygląda na to, że znowu wszystko nam się udało! Łosoś MOWI nigdy Was nie zawiedzie. Szaszłyki z łososia podane z sałatką smakują doskonale! Dlatego teraz jemy i cieszymy się każdym kęsem. Smacznego!



KAŻDY KUCHARZ
SMAŻY O TAKIEJ
POTRAWIE!