



## TACOS Z ŁOSOSIEM PIECZONYM I AWOKADO

czas przygotowania  
**20 MIN.**

liczba porcji  
**4**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie  
papryka ostra w proszku – 1 łyżeczka  
olej – 1 łyżeczka  
tortilla mała kukurydziana lub pszenna – 16 sztuk  
ogórek – ½ sztuki  
pomidor – 1 sztuka  
czerwona cebula – ¼ sztuki  
sałata lodowa lub czerwona kapusta – 1 kubek  
papryka chilli jalapeno lub pepperoni – 1 sztuka  
kolendra – kilka gałązek  
limonka – 1 sztuka (sok)  
jogurt naturalny – ½ kubka  
awokado – ½ sztuki  
sól, pieprz



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia MOWI kroimy w paski rozsądnej wielkości. Za małe za szybko się spieką, a za duże nie będą pasowały do tacos. Wybieramy zatem opcję pośrednią i nacieramy je solą i ostrą papryką.
2. Pokrojoną i doprawioną rybę przekładamy do naczynia żaroodpornego posmarowanego olejem na dnie. Pieczemy kilka minut w temperaturze 180°C.
3. Łosoś się piecze, a my zabieramy się za krojenie warzyw. Cebulę, pomidora i ogórka kroimy w kostkę. W przypadku tego ostatniego unikamy pestek, czyli skupiamy się na zewnętrznej części ogórka, tej bez miąższu.
4. W trakcie krojenia nie zapominamy o łososiu i wyjmujemy go z pieca po paru minutach. A jeśli nie macie ochoty na taki multitasking, to róbcie wszystko po kolei. Po co się stresować?
5. Paprykę chilli drobno siekamy, a sałatę kroimy w paski. Łączymy je z pokrojonymi warzywami i skrapiamy sokiem z połowy limonki. Delikatnie mieszamy.
6. A teraz porcja smaków i aromatów, z których słynie meksykańska kuchnia. I dzięki którym tacos z łososiem przeniosą nas wprost na słoneczne plaże Acapulco. Gotowi? Awokado miksujemy z sokiem z drugiej połówki limonki i połową posiekanej kolendry. Doprawiamy solą i pieprzem.
7. Jeżeli piekarnik jeszcze nie wystygł to dobrze, bo znowu nam się przyda. Ponownie odpalamy 180°C i podgrzewamy nasze tortille. Chcemy żeby każdy placek zrobił się delikatnie chrupki, ale nie spalony. Dlatego musimy im poświęcić trochę uwagi, bo czasami wystarczą nawet 2 minuty podgrzewania.
8. A teraz krótka historia o tym, jak zamienić podgrzane tortille w tacos z łososiem. Kładziemy na nich warzywa, kawałki pieczonego łososia i posypujemy kolendrą. To takie proste i takie pyszne! Meksykanie mieli świetny pomysł, a my mamy świetną rybę. To nie mogło się nie udać. Smacznego!



KTO BARDZIEJ  
KOCHA NATURĘ...?  
TURYŚCI, NATURYŚCI  
CZY NORWESCY  
RYBACY?