



ZAPIEKANKA Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 4 szt.
mieszanka przypraw harissa – 2-3 łyżki
czerwona cebula – 1 sztuka
cukinia – 1 sztuka
papryka kolorowa – 2 sztuki
pomidory pelati – 100 g
czosnek w łupinach – 2-3 ząbki
oliwa – 2 łyżki
mięta – kilkanaście listków
sól, pieprz



Zapiekanka z łososiem niejedno ma oblicze, dlatego więc mielibyśmy sobie nie pozwolić na odrobinę szaleństwa w tym temacie? Ale spokojnie, objawi się ono jedynie użyciem egzotycznych przypraw. Dorzucimy do tego trochę warzyw i świeżą miętę. Dłużej chyba nie musimy Was przekonywać?

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początek trochę egzotyki – harissa to pikantna pasta pochodząca z Tunezji (lub Libii, oba kraje nie mogą się w tym temacie porozumieć), którą na szczęście można dostać w sklepach w Polsce. Nacieramy nią łososią, nacierając go również solą – z każdej strony i dokładnie. Pierwszy element, z którego składa się zapiekanka z łososiem gotowy!
2. Teraz pora, aby zapiekanka z warzywami miała swój udział w naszym daniu. W tym celu kroimy warzywa – w kostki, paski, prążki, jakkolwiek zechcemy i łączymy je z harissą.
3. Całość mieszamy aż do uzyskania kolorowego bałaganu i wkładamy do żaroodpornego naczynia – koniecznie posmarowanego oliwą. Rzeczony naczynie wkładamy na kilkanaście minut do piekarnika i trzymamy je tam kilkanaście minut w temperaturze 180°C. Voilla, warzywa zapiekane gotowe. Nasza zapiekanka z warzywami już prawie też.
4. Teraz ważny moment – dodawanie łososia (tego natartego wcześniej solą i harissą). Układamy go na zapieczonych warzywach i znów wkładamy do piekarnika. W tym momencie istotne jest zachowanie czujności tak, aby nie przypalić warzyw i jednocześnie upiec łososia.
5. Kiedy to już się uda (a wiemy, że może nie być to proste) to do naszego jedzenia dorzucamy pomidory. Zapiekanka warzywna z łososiem czyli inaczej zapiekanka z łososiem (albo jak kto woli zapiekana warzywna) gotowa!
6. Ozdabiamy ją jeszcze liśćmi mięty (tak, tak, to bardzo odmieni smak naszego dania). I już można jeść czyli... smacznego!



CZY WIECIE, DLACZEGO
NORWEGIA TO
NAJSZCZĘŚLIWSZY KRAJ
NA ZIEMI? TEN PRZEPIS
WAM NA TO ODPOWIE.