



GRILLOWANY ANANAS Z TRUSKAWKAMI, AWOKADO I ŁOSOSIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2
szt. – 2 opakowania
oliwa – 1 łyżka
ananas – kilka plasterów
olej kokosowy – 1 łyżka
cukier trzcinowy – 1 łyżka
limonka – 1 sztuka (sok)
truskawki – kilka sztuk
awokado – 1 sztuka
kiefki lucerny – ½ kubka
sezam biały – ½ łyżeczki
sezam czarny – ½ łyżeczki
Salsa mango
mango – ½ sztuki
limonka – ¼ sztuki (sok)

chilli – ¼ łyżeczki
mięta – kilka listków
Sałatka owocowa
truskawki – kilka sztuk
maliny – kilka sztuk
chilli jalapeno – kilka
plasterków
ananas – 2 plastry
winogrona – kilkanaście sztuk
kiwi – 1 sztuka
**Dressing do sałatki
owocowej**
miód – 1 łyżka
pomarańcza – ¼ sztuki (sok)
limonka – ½ łyżeczki (sok)



Czy ten przepis jest trudny i wymaga wiele czasu? Nie. Czy do jego przygotowania potrzebujemy wielu składników? Być może. Czy efekt będzie zachwycający? Tak! To bardzo korzystny bilans, więc pozbywamy się ostatnich wątpliwości i zaczynamy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początek salsa. Mango kroimy w kostkę. Ważne, żeby było owoc był dojrzały – w przeciwnym razie jego smak będzie raczej symboliczny. Połowę mango mieszamy z posiekaną miętą, sokiem z limonki oraz papryczką chilli. Całość miksujemy na gładką masę.
2. Do salsy dodajemy drugą połowę mango pokrojonego w kostkę i starannie mieszamy. Ważne, żeby wszystko robić z uczuciem – w końcu grillowany ananas to (sprawdzony) przepis na romantyczną kolację.
3. Gdyby sałatka miała gluten, to byłaby to bułka z masłem. Bo jej przygotowanie jest tak proste! Wystarczy zmieszać wszystkie składniki i dodać do nich dressing. A żeby dodać dressing, też wystarczy zmieszać jego składniki.
4. Czas rozpalić kulinarno-miłosny ogień! Nagrzewamy suchą patelnię i wrzucamy na nią ziarna białego i czarnego sezamu. Prażymy kilka chwil, dopóki biały sezam nie nabierze złocistej barwy. Cały czas mieszamy i uważamy, bo te ziarenka lubią strzelać pod wpływem ciepła.
5. Kawałki łososia smażymy na oliwie. Zasady są proste, jak scenariusz komedii romantycznej (z bardzo szczęśliwym zakończeniem). Średnio rozgrzana patelnia, odrobina oliwy. Około minuta smażenia z każdej strony. Usmażonego łososia posypujemy sezamem.
6. Plastry ananasa smażymy na oleju kokosowym, dlatego myjemy patelnię lub sięgamy po zupełnie inną. Rozgrzewamy olej i smażymy ananasa z obu stron, dopóki się przyżłoci. Następnie dodajemy cukier oraz sok z limonki i karmelizujemy. To słowo nawet brzmi pysznie!
7. Grillowany ananas jest już gotowy. Na plastrach układamy truskawki, awokado, kiełki i polewamy sosem pozostałym ze smażenia ananasa. Dodajemy kawałki smażonego łososia MOWI i posypujemy sezamem.
8. Podajemy z salsą mango, sałatką owocową no i oczywiście uczuciem <3 Grillowany ananas z łososiem wygląda obłędnie, a jeszcze lepiej smakuje...

SMACZNEGO!