



GRILLOWANY ŁOSOŚ Z CIEMNĄ GLAZURĄ I SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.
sok z cytryny – 1 łyżeczka
sos sojowy – 1 łyżka
sambal olek – 1 łyżeczka
szczypior cienki – 1 łyżeczka (posiekany)
kolendra – kilka listków
kapusta czerwona mała – ¼ sztuki
ocet ryżowy – 1 łyżka
olej sezamowy 1 łyżka
gruszka pokrojona w kostkę – ½ sztuki
sezam czarny – 1 łyżeczka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Surówka z czerwonej kapusty:

1. Rozpoczynamy od naszego dodatku, którym jest surówka z czerwonej kapusty. Pierwszy etap przygotowań nie powinien Was zaskoczyć – kapustę należy drobno poszatковать. Szast prast i już!
2. Następnie mieszamy ją z octem ryżowymi i olejem sezamowym. Dodajemy pokrojoną w kostkę gruszkę, posiekaną kolendrę, czarny sezam i doprawiamy solą. Nie mijają trzy minuty i surówka z czerwonej kapusty jest gotowa.

Marynata grillowa:

1. Inspiracją dla naszego dania jest kuchnia indonezyjska, która lubuje się w ostrych przyprawach takich jak imbir, papryczki chilli czy cynamon. Aby ułatwić sobie życie Indonezyjczycy wymyślili miksturę, zwaną sambal uolek, w której znajdziecie te wszystkie smaki. To właśnie z sambal uolek powstanie nasza marynata grillowa. Zatem... do działania, a właściwie do mieszania! Bo tylko tej czynności wymaga od nas marynata grillowa – wystarczy wymieszać posiekany szczypiorek, sok z cytryny, sos sojowy, sambal olek i marynata grillowa jest gotowa!

Grillowany łoś:

1. I wreszcie gwóźdź programu – grillowany łoś, który kusi pięknym kolorem oraz zapachem. Na starcie grillowany łoś potrzebuje doprawienia solą i pieprzem.
2. Zaraz po tym kładziemy go na grillu lub patelni. Pamiętajcie, że przyrządzanie łośa zaczyna się od strony skóry, a później przewracamy go na kolejne boki.
3. Ponadto, pierwszy „obrót” odbywa się bez marynaty – sambal olek trafia na każdą ze stron dopiero przy drugim obrocie!
4. To by było na tyle. Sięgnijcie po talerze, na które trafi grillowany łoś i surówka z czerwonej kapusty. I koniecznie zadбайcie, aby sprawiedliwie podzielić porcje – tę największą przeznaczcie dla siebie... Smacznego!



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