



GULASZ Z ŁOSOSIEM, FASOLĄ I POMIDORAMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
4 szt.

czarna fasola – 200 g
czosnek – 2 ząbki
cebula – ½ sztuki
pulpa pomidorowa – 200 g
seler naciowy – 1 łydyga
kumin – 1 łyżeczka
ziarna kolendry – ½ łyżeczki
curry – 1 łyżeczka

kurkuma – 1 łyżeczka
natka pietruszki – kilkanaście
listków
bagietka – 1 sztuka
oliwa – 1-2 łyżeczki
czosnek – 2 ząbki
wędzona słodka papryka
– 1 łyżeczka
sól



Wszyscy lubimy gulasz, bo fajnie się go je. Przygotowanie też nie kojarzy nam się z niczym trudnym i słusznym! A gulasz w wersji rybnej – z łososiem MOWI, z pewnością podbije Wasze serca i wskoczy na listę ulubionych dań obiadowych i biesiadnych.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Gulasz nie jest specjalnie wymagającym kulinarnie daniem. Jedno naczynie na początek to absolutne maksimum a tym naczyniem będzie... patelnia. Na niej smażymy pokrojony w kostki czosnek, pocięty seler naciowy oraz pokrojoną w paski cebulę. Usmażone?
2. Pora zmienić naczynie na garnek i razem z czosnkiem, selerem oraz cebulą nasz gulasz z łososiem będzie również miał kilka innych smaków: na początek wrzucamy łyżeczkę kuminu, pół łyżeczki kolendry w ziarnach, jedną łyżeczkę curry i jedną kurkumy. Do tego jedna łyżeczka słodkiej, wędzonej papryki. I gotowanie całości...
3. To dopiero początek i nasz gulasz z łososiem jest jeszcze daleki od możliwości skonsumowania. Teraz do ciepłego już naczynia wrzucamy fasolę i pomidory i całość mieszamy, tak aby stworzyła prawdziwy mikś kolorów i smaków.
4. Gotujemy, a po kilku chwilach – tak, żeby smaki przegryzły się ze sobą dodajemy gwiazdę wieczoru: łososia MOWI. Nasze danie jest coraz bliżej finalizacji – jednak dajmy mu parę minut spokojnego gotowania.
5. W tym czasie zajmijmy się dodatkiem, który idealnie podkreśli gulasz z łososiem: grzankami. W tym celu kroimy pieczywo i smarujemy je czosnkiem, oliwą i papryką. Kiedy już dokonamy tej niezwykle łatwej czynności – wstawiamy bagietkę lub jasne pieczywo do piekarnika rozgrzanego do 180°C.

Wszystko gotowe? Gulasz z łososiem, fasolą i pomidorami jest Wasz! Wiecie co z nim zrobić!



WYBRALIŚMY TE
KAWAŁKI ŁOSOSIA
SPECJALNIE DLA
CIEBIE. PODPISANO:
NORWESCY RYBACY.