



ŁOSOŚ GOTOWANY NA PARZE Z SAŁATKĄ Z BURAKA I OGÓRKA

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
1

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 1 szt. – 1 opakowanie
sumak – 1 łyżeczka
chia – 1 łyżeczka
ogórek gruntowy – 2 sztuki
buraki kolorowe – 3 sztuki (pokrojone w plastry)
jogurt naturalny – 3 łyżki
koperek posiekany – 1 łyżeczka
mięta – 1 łyżeczka (posiekana)
cytryna – 1 łyżeczka soku
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Surowe buraki obieramy i kroimy w cienkie plastry. Taki sposób przygotowania tych warzyw nie należy do najpopularniejszych... a powinien. Buraki jedzone na surowo mają ciekawy, delikatny smak i zbawienny wpływ na nasze zdrowie i odporność!
2. Ogórka, również surowego, kroimy bez obierania – w cienkie, podłużne paski typu julienne. Tym samym, oficjalnie pokroiliśmy już wszystko, co miało zostać pokrojone. Wspominaliśmy, że to naprawdę prosty przepis?
3. Teraz przygotowujemy mieszankę przypraw, która doskonale podkreśli naturalny smak łososia MOWI i jest genialna w swej prostocie. Jej składniki to sól, chia i sumak. Dzięki nim łosoś gotowany na parze przemówi do Was pełnią smaku.
4. Nacieramy łososia zmieszanyymi przyprawami, a naczynie do gotowania na parze smarujemy oliwą. Czekamy aż woda zacznie wrzeć i pojawi się para, a wtedy zaczynamy gotować łososia. Powinno to potrwać około 15 minut.
5. W tym czasie przygotowujemy dressing: mieszamy jogurt, koperek, miętę, sok z cytryny i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Możecie też dodać odrobinę sumaku.
6. Czas na połączenie naszych składników w prawdziwe danie Szefa kuchni (to o Was). Na talerzu układamy kolorowe plastry buraka, a na nich kawałek łososia z pary. Z boku talerza, tuż obok łososia, komponujemy bukiet z plasterków ogórka.
7. Dodatkowo, jeśli akurat mamy taką fantazję, całość dekorujemy gałązkami kopru. Podajemy z dressingiem. To tylko tyle i aż tyle, a łosoś gotowany na parze jeszcze nigdy nie wyglądał tak pięknie! Smacznego

Czasami wykwintne dania wcale nie wymagają wielkiej ilości składników, ani godzin spędzonych w kuchni. Trzeba tylko wiedzieć, co wybrać. Czyste dobro ma to do siebie, że obroni się w każdej postaci. Dlatego z pełnym przekonaniem proponujemy Wam łososia MOWI.



PRZEPIS Z TAK
DOBREGO ŁOSOSIA
MOŻE SIĘ TYLKO
I WYŁĄCZNIE UDAĆ.