



ŁOSOŚ PIECZONY W MIGDAŁACH Z MIODEM I PISTACJAMI Z SYROPEM KLONOWYM Z SOCZEWICĄ I SAŁATKĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt.
migdały w płatkach – 2 łyżki
pistacje – 2 łyżki
syrop klonowy – 1 łyżka
pomarańcza – 2 sztuki
rukola – kilka gałązek
granat – 2-3 łyżki
orzechy pekan – kilka sztuk
musztarda – 1 łyżeczka
sok z pomarańczy – 5-6 łyżek
cynamon – szczypta
cytryna – ½ sztuki
oliwa

soczewica czerwona
– ¼ kubka
czosnek – 1 ząbek
curry – 1 łyżeczka
soczewica czarna – ¼ kubka
bekon plastry – 2 łyżki
szalotka – 1 łyżeczka
syrop klonowy – 1 łyżka
sos sojowy – 1 łyżeczka
szcypior cienki – 1 łyżeczka
kumin – 1 łyżeczka
imbir – 1 łyżeczka
masło – 1 łyżka
pomidory pulpa – 1 kubek
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rozgrzewamy mały garnek i wrzucamy do niego łyżkę masła, od razu dodajemy też łyżeczkę startego imbiru, drobno posiekany ząbek czosnku, łyżeczkę curry i łyżeczkę kuminu. Mieszmamy energicznie, dopóki nie poczujemy aromatu przypraw.
2. Dosypujemy 1/4 kubka czerwonej soczewicy, mieszmamy, dodajemy łyżkę posiekanego szczypiorku i kubek pulpy pomidora, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
3. Gotujemy, co jakiś czas mieszmając, do uzyskania miękkości soczewicy. Kiedy uznacie, że jest gotowa przelóżcie ją do innego naczynia, bo garnek znów nam się przyda.
4. Tym razem do rozgrzanego garnka trafiają 2 łyżki plasterów bekonu posiekanych w drobną kostkę – przemieszmamy je, żeby złapały temperaturę. Dodajemy 1/4 kubka czarnej soczewicy i łyżeczkę posiekanej szalotki, no i mieszmamy.
5. Czas na kolejne składniki: łyżkę syropu klonowego, łyżeczkę sosu sojowego i 2-3 łyżki soku z pomarańczy. Pozwalamy im się teraz gotować i redukujemy do uzyskania gęstej konsystencji. Zredukowany sos precedzamy przez sitko, a czarną soczewicę zostawiamy na później.
6. Sięgamy po dwa talerze i na środek każdego z nich wylewamy trochę zredukowanego sosu, który już za chwilę będzie dwoma sosami – po jednym do każdej porcji MOWI.
7. Sos pierwszy: na jeden z talerzy wysypujemy rozdrobnione płatki migdałów, doprawiamy szczyptą soli i pieprzu, mieszmamy i w tak przygotowanej glazurze obtaczamy jedną porcję łososa.
8. Sos drugi: na drugi talerz trafiają pokruszone pistacje, szczypta soli i pieprzu. Ponownie mieszmamy i obtaczamy drugą porcję łososa.
9. Oba kawałki łososa powinny być teraz równomiernie oprószone orzechami ze wszystkich stron. Przekładamy je do naczynia żaroodpornego i pieczemy 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.
10. Czas zająć się sałatką z pomarańczy. Do małej miseczki wyciskamy sok z połówki cytryny, dolewamy 2-3 łyżki soku wyciśniętego z pomarańczy, 2 łyżki oliwy, szczyptę cynamonu, łyżeczkę musztardy francuskiej, łyżeczkę miodu i mieszmamy. Tym sposobem powstał miodowo-cytrynowy dressing.
11. W innej miseczce mieszmamy: 2-3 łyżki pestek granatu, kilka orzechów pekan i 2 pomarańcze podzielone na małe kawałki obrane z błonek. Dodajemy dressing i kilka gałązek rukoli, a całość dokładnie mieszmamy. Zaraz będziemy jeść!
12. Na środku talerza układamy obok siebie podłużne porcje czarnej i czerwonej soczewicy. Na czarnej kładziemy łososa w migdałach, na czerwonej łososa w pistacjach. Jest wiele pięknych słów, których moglibyśmy teraz użyć, ale z wrażenia przychodzi nam do głowy jedno – WOW!

Założymy się, że patrzycie na to danie z dumą, i słusznie! Wiemy, jakie to miłe uczucie, bo codziennie jesteśmy tak samo dumni z naszych łososi MOWI. Teraz jedzcie ze smakiem!