



# ŁOSOŚ PIECZONY W ZIELONEJ HERBACIE Z CURRY Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja  
2 szt.

sok z limonki – 1 łyżeczka

skórka z cytryny – ¼ łyżeczki

herbata zielona – 1 łyżka

Zmasto ghee – 1 łyżka

kurkuma – 1 łyżeczka

gorczyca czarna – 1 łyżeczka

kolendra ziarno – 1 łyżeczka

kumin – 1 łyżeczka

cebula czerwona – ½ sztuki

czosnek – 1 sztuka

imbir – 1 łyżka

soczewica czerwona

– ½ kubka

mleko kokosowe – 1 kubek

kolendra – kilka listków

sól, pieprz



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W pierwszej kolejności zajmiemy się curry z soczewicą i mlekiem kokosowym, to na nim pieczony łosoś MOWI zabłyśnie pełnią smaku. Rozgrzejcie średniej wielkości garnek i wrzucie do niego łyżkę masła ghee. Tych, którzy węższą podstęp uspokajamy, że chodzi o masło klarowane. Ghee nie boi się temperatury i ciężko je spalić, ale też nie traktujcie tego jako wyzwania.
2. Na roztopione masło wrzucamy pokrojoną w kostkę połówkę czerwonej cebuli, ząbek drobno posiekanego czosnku i łyżeczkę startego imbiru. Dobrze mieszamy i pozwalamy cebuli lekko się zeszklić.
3. Dorzucamy po łyżeczce: kurkumy, czarnej gorczycy, ziaren kolendry i kuminu i starannie mieszamy, efekt będzie wyczuwalny – o tym, że przyprawy się ze sobą przegryzły i połączyły w idealną kompozycję poinformuje Was ich zapach. To znak, że nasza baza do curry jest gotowa do dalszych działań.
4. Macie przed sobą jednolitą kolorystycznie, lekko bulgoczącą i niezmiernie aromatyczną miksturę? Wspaniale, możecie śmiało wsypać do niej soczewicę, zamieszać, dodać kubek mleka kokosowego, znów zamieszać i gotować do miękkości. Nie powiemy jak długo – nie ma gotowania bez próbowania. Podpowiemy tylko, że czerwona soczewica gotuje się najszybciej ze wszystkich soczewic. Zdejmujemy z ognia i chwilowo odstawiamy.
5. Zajmiemy się teraz świeżym łososiem MOWI, no i herbatą – nie zapomnieliśmy o niej. W średniej misce mieszamy 1/4 łyżeczki startej skórki cytryny, łyżkę zmiksowanej zielonej herbaty i łyżeczkę soku z limonki, a następnie obtaczamy w herbacianej miksturze oba kawałki łososa MOWI. Przekładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.
6. Nałóżcie na talerz przyrządzone wcześniej curry z soczewicą i ułóżcie na nim łososa MOWI upieczonego w zielonej herbacie. Udekorujcie danie kilkoma listkami kolendry, to detal który dodatkowo podkreśli wygląd i będzie miłym gestem dla Waszego oka, z MOWI rozpieszczamy wszystkie zmysły. Łosoś MOWI pieczony w zielonej herbacie jest gotowy. Smacznego!



NA MIŁOŚĆ DO  
NATURY NORWEDZCY  
MÓWIĄ "FRILUFTSLIV".  
MY MÓWIMY NA NIĄ  
"MOWI".