



ŁOSOŚ PIECZONY Z RYŻEM, JAJKIEM, GROSZKIEM I SZPINAKIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2-3

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.
oliwa – 1 łyżeczka
mrożony zielony groszek – 100 g
curry – ½ łyżeczki
ryż basmati – 100 g
jajka – 1 sztuka
świeży szpinak – kilkanaście listków
olej sezamowy – 1 łyżeczka
sos sojowy – ½ łyżeczki
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łosoś z piekarnika to danie, którego przygotowanie czasami zaczyna się od... gotowania ryżu. Do osolonej wody wrzucamy jego odpowiednią ilość, starając się przy tym zachować proporcję 1:1.
2. Kolejna czynność wymaga rozgrzania oleju na patelni – tam wrzucimy ugotowany przed chwilą ryż i zmieszamy go z groszkiem. Smażymy chwilę, a po niej dodajemy nieco kurkumy oraz wbijamy jajko.
3. Nie zdejmując z ognia mieszamy, tak długo aż jajko zmiesza się z ryżem. Kiedy zobaczymy, że ryż się usmażył – wyłączamy gaz i przechodzimy do następnego kroku w przygotowaniu naszego dania. Zapiekanka z łososiem ma swoje prawa...
4. Wyciągamy łososia MOWI z opakowania, delikatnie nacieramy go solą i pieprzem i układamy skórą do góry w naczyniu żaroodpornym.
5. Przyprawioną rybę wkładamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180°C kilkanaście minut – mówiąc to mamy na myśli raczej 12, niż na przykład 16 minut. Zaglądamy do środka, pilnując, aby łosoś z piekarnika nie przypalił się zanadto.
6. Starannie wyciągamy go z gorącego wnętrza – łosoś pieczony to nieodzowny element naszego dania i warto poświęcić mu naprawdę sporo uwagi.
7. Po wyjęciu łososia (lub, jeśli mamy podzielną uwagę, w trakcie jego pieczenia) zajmujemy się szpinakiem. Myjemy go i osuszamy – kiedy już to zrobimy zajmujemy się przygotowaniem dressingu:
8. Mieszamy ze sobą olej sezamowy, sos sojowy, ocet ryżowy i sezam. Tę miksturę łączymy z zielonymi liśćmi. Nasza zapiekanka z łososiem jest już prawie gotowa!
9. Na talerz kładziemy ryż, na nim ląduje łosoś pieczony, a na samej górze szpinak zmieszany z dressingiem. Smacznego!



O JAKOŚĆ TEGO PRZEPISU
ZADBALIŚMY ZGODNIE
Z WIELOWIEKOWĄ
TRADYCJĄ – DBAJĄC
O MOWI AŻ OD NARYBKU.