



ŁOSOŚ PIECZONY Z SAŁATKĄ Z KALAREPY I CIECIERZYCY

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie

masło – 4 łyżki

ciecierzyca gotowana – 100 g

płatki chilli – 1 łyżeczka

syrop daktylowy – 1 łyżka

jabłko – 1 sztuka (pokrojone w plastry)

kalarepa – 1 sztuka (pokrojona w słupki)

orzech laskowy – 1 łyżka (posiekany)

jalapeno – ¼ szt (plastry)

cebula czerwona – 1/4 sztuki (pokrojona w plastry)

olej sezamowy – 1 łyżka

cytryna sok – 2 łyżki

sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W małym naczyniu pokroju miseczki mieszamy składniki dressingu: olej sezamowy, sok z cytryny i syrop daktylowy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem i dressing gotowy.
2. Rola soli i pieprzu w kuchni jest nieoceniona. Tym razem nacieramy tymi niezbędnymi przyprawami łososa. Doskonale podkreślą jego naturalny smak.
3. Doprawioną rybę pieczemy kilkanaście minut w naczyniu żaroodpornym, w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Łosoś pieczony z sałatką z kalarepy już niedługo zagości na naszych stołach.
4. Zanim jednak to nastąpi, musimy jeszcze zrobić parę rzeczy. Teraz na przykład rozgrzewamy w rondelku masło – dopóki się nie rozpuści. Ciągle, powoli je podgrzewamy. Dzięki temu poznamy zaraz różnicę między masłem palonym, a masłem spalonym. Celujemy w palone.
5. Podgrzewane masło z czasem zacznie się pienić. Wtedy zaczynamy je mieszać, a kiedy pojawi się delikatnie brązowy kolor, ściągamy je z ognia i studzimy. To właśnie jest masło palone.
6. Ośmieleni sukcesem w paleniu masła mieszamy w misce średnich rozmiarów: ciecierzycę, płatki chilli, pokrojone jabłko i kalarepę, posiekane orzechy laskowe, plastry czerwonej cebuli i papryczki jalapeno.
7. Połączone składniki sałaty łączymy z dressingiem, ponownie mieszając. Kiedy nieskromnie możemy już uznać, że lepiej nie będzie, przekładamy ją na talerz. Już za chwilę naszym oczom ukaże się łosoś pieczony z sałatką z kalarepy.
8. Na sałacie kładziemy pieczonego łososa, a gotowe już teraz danie polewamy palonym masłem. Albo, jak wszyscy lubimy czasami mawiać, masłem. Pracy wcale nie było dużo, a udało nam się przygotować pyszny i pełnowartościowy posiłek, wspaniale. Smacznego!

Nie ma dla nas większej satysfakcji, niż świadomość, że dostarczamy Wam zdrowe jedzenie najlepszej jakości. Każdy łosoś MOWI to niezastąpione źródło kwasów Omega-3, których naprawdę baaardzo potrzebujemy.



KTO BARDZIEJ KOCHA
NATURĘ...? TURYŚCI,
NATURYŚCI CZY
NORWESCY RYBACY?