



# ŁOSOŚ SMAŻONY Z SOSEM I FRYTKAMI Z PIECZONYCH WARZYZW

czas przygotowania  
**40 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

## SKŁADNIKI:

### MOWI PURE

Świeża porcja 4 szt.

### Sos

posiekana cebula – 1 łyżka  
czosnek – 1 ząbek  
pulpa pomidorowa – 1 kubek  
posiekany imbir – 1 łyżeczka  
ostra papryka – ¼ łyżeczki  
cukier (opcjonalnie)

### Frytki

warzywa korzeniowe  
(np. marchew kolorowa,  
pietruska, seler) – 4 sztuki  
rzodkiewki – 6-8 sztuk  
oliwa – 1 łyżka  
sok z cytryny – 1 łyżka  
miód – 1 łyżka  
kolendra – ½ łyżeczki  
sól, pieprz



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na start ruszają frytki z warzyw. Żeby nie było – dla klasyków z ziemniaka też mamy szacunek, ale dzisiaj eksplorujemy inne rejony ogródka i robimy frytki z warzyw korzeniowych. Tu polecamy kolorowe marchewki: pomarańczową, fioletową i żółtą, ale wiedźcie, że na frytki z warzyw nadają się też pietruszka, pasternak, seler czy burak. Warzywa kroimy w słupki, układamy na brytfannie, skrapiamy oliwą, solimy i wkładamy do piekarnika (180°C z funkcją termoobiegu). Zostawiamy na ok. 15 minut.
2. W tym czasie przygotowujemy sos. Mieszmą posiekaną cebulę, czosnek, imbir i pomidorową pulpę. Dodajemy cukier, sól, pieprz i miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Zmiksowaną masę przelewamy do garnka i podgrzewamy z niewielką ilością tłuszczu. Czekamy, aż sos zgęstnieje.
3. Wprawdzie pyszny łosoś MOWI jeszcze czeka na smażenie, bo szlachetny smażony łosoś smakuje najlepiej tuż po przygotowaniu, ale już teraz przyprawiamy go solą i pieprzem i odkładamy na bok, aby nabrał aromatu.
4. W tym czasie zajmujemy się dressingiem, który podkreści nasze frytki z warzyw. Siekamy kolendrę, mieszamy ją z miodem, sokiem z cytryny i oliwą. Dodajemy też startą skórkę. Dwa ślizgi na tarce w zupełności wystarczą.
5. A rzodkiewki? Ich czas to +/- 12 minuta pieczenia frytek z warzyw. Kroimy je i dorzucamy na brytfannę dosłownie dwie minuty przed wyjęciem z piekarnika.
6. Punkt kulminacyjny: smażony łosoś. Zaczynamy od skóry, dopiero później przerzucając go na kolejne boczki. Kiedy łosoś jest gotowy, wyjmujemy frytki z warzyw z piekarnika i mieszamy je z dressingiem.
7. I scena końcowa: smażony łosoś opuszcza patelnię, a my polewamy go sosem. Dodajemy donię frytki z warzyw i spożywamy wszystkie wspaniałości.



WYBRALIŚMY TE  
KAWAŁKI ŁOSOSIA  
SPECJALNIE DLA  
CIEBIE. PODPISANO:  
NORWESCY RYBACY.