



ŁOSOŚ SMAŻONY Z SOSEM TRUFLOWYM, BULGUREM I GRZYBAMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 4 szt.
szalotka – 1 szt (posiekana)
oliwa – 1 łyżeczka
pasta truflowa – 2 łyżki
tymianek – 2-3 gałązki
śmietana – ½ kubka
bulion grzybowy – 1,5 kubka
bulgur – 1 kubek
masło – 1 łyżeczka
boczniki – kilka sztuk
natka pietruszki – 1 łyżeczka (posiekana)
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jako pierwszy powstanie sos truflowy, jego przygotowanie zaczniemy od smażenia szalotki na rozgrzanej patelni.
2. Po kilku chwilach dodajemy do niej pastę truflową i mieszamy – możecie zmniejszyć ogień, żeby niczego nie przypalić.
3. Dosłownie po chwili mieszania na patelnię trafia śmietanka, a po niej tymianek. Pierwszy miks łososia zapiekanego z masą innych elementów jest gotowy dlatego możemy go... zagotować, pozostawiając na patelni.
4. Dodajcie sól i pieprz, doprowadźcie do wrzenia czy też bulgotania, ostatni raz zamieszajcie i... sos truflowy jest gotowy!
5. Poszło w miarę łatwo więc przechodzimy do kolejnego kroku: kasza bulgur trafia do bulionu, który uprzednio podgrzewamy. Kaszę gotujcie w bulionie na wolnym ogniu, przez około 10 minut.
6. Pora zająć się grzybami – wrzucamy ją na rozgrzaną patelnię i smażymy, pilnując aby ich nie przypalić i jednocześnie aby nie trzymać ich w naczyniu zbyt krótko. Kiedy już będą wyglądały na niemal wystarczająco gotowe (a zauważycie to na pewno) dodajemy do nich natkę pietruszki, tak aby smaki miały okazję zapoznać się ze sobą i połączyć (lub, jak mawiają kuchmistrze – przegryźć).
7. Pora, aby uprzednio przygotowana i odcedzona kasza bulgur zajęła należne jej miejsce. Mieszamy ją więc z grzybami. To jedna z łatwiejszych czynności ale nie ma co ukrywać – równie ważna jak cała reszta przygotowywanego dania.
8. Teraz łosoś – na razie smażymy go na patelni z dwóch stron. Co ważne – zaczynamy smażyć od skóry. Kiedy awers nabierze już odpowiedniej temperatury przekręcamy go i dbamy o usmażenie łososiowego rewersu. Rybka gotowa? Hura – wszystkie składniki dania gotowe.
9. Wyjmujemy łososia i serwujemy – sobie lub zaproszonym gościom.



**ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY ZJESZ
SAM? DOBRZE TO
PRZEMYŚL!**