



# ŁOSOŚ Z GRILLA Z BURAKAMI I SOSEM Z KOZIEGO SERA

czas przygotowania  
**25 MIN.**

liczba porcji  
**4**

poziom trudności  
**ŁATWY**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Filet z łososia świeży – 500 g  
buraki – 2 sztuki  
sałata Twojego wyboru – 200 g  
orzeszki pinii – 1 garść  
oliwa z oliwek – 2 łyżki  
cytryna – ½ sztuki (sok)  
szczypior – 1 pęczek  
gęsty jogurt – 100 ml  
kozi ser chevre – 100 g  
świeży tymianek



Czy łosoś z grilla może jeszcze kogoś zaskoczyć? Pewnie! Mamy dla Was oryginalny, ale też łatwy przepis na łososia MOWI. Zabieramy Was na wycieczkę – pomieszczy trochę inspiracji kuchnią francuską i polską, powiemy Wam jak grillować łososia, a przy okazji przygotowujemy pyszny i zdrowy obiad. W końcu z wycieczek zawsze najlepiej pamiętamy dobre jedzenie.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od ugotowania buraków. Umyte i obrane warzywa zalejcie wodą w garnku i pozostawcie na kuchence do zagotowania. Czas gotowania buraków mierzcie od momentu wrzenia wody – powinno im wystarczyć 30 minut.
2. Dressing z koziego sera chevre to kolejny etap naszej wycieczki. Aby go przygotować wystarczy zmieszać ser z jogurtem – utrzymacie go na 2 względnie jednolitą masę, ale niech nie martwią Was grudki, mogą się pojawić. Doprawcie solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku.
3. Sałaty to nie tylko zdrowy, ale też łatwy do przygotowania dodatek, o którym zawsze powinniśmy pamiętać. Naszą przyrządzimy wdosłownie kilka sekund. Umyjcie liście sałaty i ułóżcie je na dużym półmisku lub talerzu. Ugotowane buraki pokrójcie w cienkie plastry i ułóżcie na sałacie. Posypcie je orzeszkami pinii lub nasionami słonecznika i polejcie oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
4. Czas na główną atrakcję naszej wycieczki i solidną dawkę zdrowia i kwasów Omega-3 – grillowanego łososia MOWI Saku. Sposobów na to jak grillować łososia jest co najmniej kilka, ale w tym wypadku najlepsze będzie grillowanie łososia na patelni do grillowania lub na domowym grillu. Dobrze ją rozgrzejcie i grillujcie łososia około 3-4 minut z każdej strony.
5. Następny krok to grillowanie szczypioru – brzmi banalnie i takie też jest, ale uważajcie żeby nie przesadzić. Szczypior grillujcie krótko, około minuty, lub dopóki nie zauważycie, że lekko „wiednie”.
6. Na przygotowanej wcześniej sałacie ułóżcie grillowany szczypior, a na nim łososia. Danie zwieńczcie świeżym tymiankiem, który nie tylko doprowadzi naszą kompozycję smaków do perfekcji, ale też będzie wspaniałą dekoracją. Podajcie z sosem z sera chevre.



NIE MUSISZ JECHAĆ  
DO NORWEGII, BY  
SPRÓBOWAĆ TAK  
PYSZNEGO ŁOSOSIA.