



ŁOSOŚ Z GRILLA Z HUMMUSEM, CIECIERZYCĄ I PIECZONYM BAKŁAŻANEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. - 1 opakowanie
bakłażan – ½ sztuki
(pokrojone w podłużne paski)
nasiona granatu – ¼ kubka
sumak – 1 łyżeczka
Dressing
natka pietruszki – 3 łyżki
(posiekana)
cytryna – ½ sztuki
orzechy laskowe – kilka sztuk
czosnek – 1 ząbek

oliwa z oliwek – 2 łyżki
sól, pieprz – do smaku
hummus:
ciecierzyca – 100 g
woda z ugotowanej
ciecierzycy – ½ kubka
tahini – 1-2 łyżki
czosnek – ½ ząbka
sok z cytryny – ½ sztuki
kumin mielony – 1½ łyżeczki
sól, pieprz – do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zanim wyruszymy w naszą wyprawę po idealny smak grillowanego łososia, odpowiedzmy sobie na pytanie organizacyjne. Czy Wasza ciecierzycza jest już ugotowana? Jeśli tak, to zapraszamy do punktu 3. A jeśli nie, to widzimy się w punkcie 2.
2. Przed ugotowaniem ciecierzycę trzeba namoczyć. I to przez całą noc. Zalewamy ją dużą ilością zimnej wody i zostawiamy w garnku do namoczenia. Następnego dnia całość gotujemy ze szczyptą soli. Kiedy woda zacznie już wrzeć, zmniejszamy ogień i gotujemy przez kolejne 1,5 godziny. (Jeśli Was to przerasta, zawsze zostaje gotowana ciecierzycza z puszki.)
3. A teraz szybki kurs robienia hummusu. Zobaczycie, jakie to proste. Ugotowaną ciecierzycę miksujemy w blenderze z pastą sezamową, sokiem z cytryny, czosnkiem, kuminem i wodą z gotowania ciecierzycy. Wszystko w odpowiednich proporcjach podanych powyżej.
4. Jeśli Wasz hummus osiągnął już jednolitą i gładką konsystencję, doprawiamy go solą i pieprzem do smaku. Oczywiście możecie trochę ponaciągać proporcje składników hummusu – zgodnie ze swoim smakiem i uznaniem. My podaliśmy dosyć klasyczną opcję.
5. Pietruszkowy dressing sprawi, że nasz łosoś z grilla z hummusem nabierze ziołowo-owocowej świeżości. A z dressingami tak już bywa, że wystarczy zmiksować ich składniki. Gotowe? Teraz sami widzicie tę soczystą zieleń. To także dzięki niej Wasze talerze zamieniają się w prawdziwą oazę najlepszych smaków.
6. Bakłażany możemy pokroić wzdłuż – w długie plastry albo słupki. Równie dobrze sprawdzą się plastry krojone w poprzek. Najważniejsze, żeby miały około 2-3 cm. Bo zbyt cienkie plastry spalą się na grillu. A jeśli już mowa o grillu, to grillujemy kawałki bakłażana z każdej strony po kilka minut.
7. Jak wskazuje nazwa naszego dania, rodem z Baśni tysiąca i jednej nocy, łosoś z grilla z hummusem nie uda się bez łososia. Wrzucicie rybę od MOWI na rozgrzany grill i grillujcie z obu stron po 3-4 minuty.
8. Na talerz nakładamy solidną porcję hummusu. Na niej układamy kawałki grillowanego łososia i bakłażana. Całość polewamy dressingiem i posypujemy pestkami granatu. Smacznego!



PRZEPIS Z TAK
DOBREGO ŁOSOSIA
MOŻE SIĘ TYLKO
I WYŁĄCZNIE UDAĆ.