



ŁOSOŚ Z MAKARONEM CHIŃSKIM I ORZESZKAMI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI łosoś Express po Tajsku – 1 opakowanie
makaron jajeczny chiński – 150 g
olej – 1 łyżka
czosnek – 1 ząbek (posiekany)
przyprawa pięć smaków – 1 łyżeczka
sos sojowy ciemny – 2 łyżki
sos hoisin – 3 łyżki
orzeszki ziemne – 3-4 łyżki (prażone i solone)
chilli – 1 łyżeczka (posiekane)
brokuł chiński – 2-3 gałązki
por – 3-4 cm (pokrojony w słupki)
limonka – ¼ szt.



Łosoś to bardzo wdzięczna ryba. Można go robić na wiele sposobów i zawsze dobrze smakuje. My jesteśmy wdzięczni, że tym razem możemy go przygotować po azjatycku i najlepiej zjeść pałeczkami. Łosoś z makaronem chińskim i orzeszkami będzie wdzięczny, że komuś smakuje, a goście i domownicy będą wdzięczni, że mogą poszerzać horyzonty smakowe. Wdzięczność generalnie jest zdrowa, warto robić praktykę wdzięczności każdego dnia, by żyło nam się przyjemniej i łatwiej. Zatem z wdzięcznością, by już teraz zacząć nasze przyjemniejsze życie zaczynamy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Makaron jajeczny chiński gotujemy w osolonej wodzie i odcedzamy, zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu, albo zalewamy gorącą wodą – w zależności od makaronu. Jeśli wybierzemy opcję drugą, czujemy wdzięczność, że nie musimy się tyle napracować. W opcji pierwszej jesteśmy wdzięczni duchom samorozwoju, że sami możemy ugotować pyszny makaron.
2. Brokuła blanszujemy i hartujemy w zimnej wodzie. Była kiedyś taka piosenka: "Hartuj się, bo kto się hartuje, nigdy nie choruje!" Nie wiemy na co chorują brokuły, mamy nadzieję, że te na naszym talerzu to raczej na nic, ale czujemy, że w takiej sytuacji warto je zahartować przed zjedzeniem. Z wdzięcznością oczywiście, bo przy okazji i nasz hart ducha wyraźnie tutaj wzrasta.
3. Czosnek, chilli i pora smażymy na oleju, aż delikatnie się zrumienią. Czyli nie za długo. Po drodze z wdzięcznością wdychamy ich niezmierny aromat.
4. Dodajemy sosy: sojowy ciemny i hoisin oraz przyprawę pięciu smaków, z wdzięcznością, że możemy dodać tylko jedną przyprawę, specjalnie już wymieszaną, a nie aż pięć.
5. Następnie dodajemy makaron z zahartowanymi i zdrowymi brokułami. Wdzięcznie smażymy całość delikatnie mieszając.
6. MOWI Łososia Express Tajski pieczemy kilka minut w temp. 180°C albo w mikrofali przez 2,5 min na 600 W. Tutaj jesteśmy bardzo wdzięczni, że dano nam 2,5 minutową, szybką opcję przygotowania.
7. Wszystko wykładamy na talerz, posypujemy orzeszkami i dekorujemy limonką. Łosoś z makaronem chińskim i orzeszkami jest już gotowy. I wdzięczny – jak pamiętamy. Smacznego!

