



ŁOSOŚ Z PIECZONĄ DYNIĄ I SAŁATKĄ Z CZERWONEJ CYKORII

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
dynia hokkaido – kilka cienkich plastrów ze skórką
olej – 2 łyżki
cykoria czerwona – kilka liści
jabłko zielone – 1 sztuka
oliwa – 1 łyżka
miód – 1 łyżka
cytryna – 1 łyżeczka soku
chleb pszenno-żytni – 1 kromka
tymianek – kilka listków
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Być może zastanawiacie się teraz, jak upiec dynię hokkaido? Nasza sekcja dobrych rad dokładnie omówiła ten temat i już spieszy z pomocą! Na początek myjemy dynię i przekrawamy ją na pół.
2. Nie obieramy jej ze skóry, bo skóra dyni hokkaido jest jak najbardziej jadalna i pyszna. Może teraz wydaje się Wam za twarda, ale spokojnie – zaraz zmięknie od temperatury.
3. Połówki dyni dokładnie oczyszczamy z gniazd z nasionami i włókien, bo te nie są nam do niczego potrzebne. Oczyszczoną dynię kroimy na plastry – polecamy nie za grube, w kształcie litery C.
4. Plastry dyni smarujemy olejem, tymiankiem, solą i pieprzem. Układamy je na blaszce do pieczenia albo w naczyniu żaroodpornym.
5. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180°C i w takich warunkach pieczemy dynię przez około 20, do 30 minut. O tym, czy dynia jest upieczona poinformuje nas nie tylko zegarek, ale także ona sama – będzie miękka.
6. Liście cykorii kroimy na kawałki i przekładamy do niewielkiej miski. Dorzucamy do niej jabłko pokrojone w kostkę lub plasterki.
7. W osobnym naczyniu łączymy sok z cytryny, oliwę i miód. Klasyczny, słodko-kwaśny dressing idealnie wzbogaci smak sałatki. Dodajemy go do miski z cykorią i jabłkiem i dokładnie mieszamy.
8. Czas na smażenie łososia! Rozgrzewamy olej na patelni i układamy na niej MOWI skórą do dołu. Smażymy około 3-4 minut i przekładamy na drugą stronę. Tu wystarczy już minuta smażenia. Pilnowanie czasu jest bardzo istotne – liczy się nasz refleks, bo od niego zależy smak i soczystość łososia.

Wygląda na to, że wszystko jest już gotowe! Nie pozostaje nam nic innego jak zająć się smakiem. Smażony łosoś z pieczoną dynią jest naprawdę pyszny! Warto zapamiętać ten przepis i zrobić mu zdjęcie przed zjedzeniem, bo do takich wspomnień chce się wracać! Smacznego!

