



## ŁOSOŚ ZAPIECZONY Z CIASTEM FILO, BROKUŁAMI I MASCARPONE

czas przygotowania  
**20 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.  
MOWI wędzone na zimno – 150 g  
ciasto filo – kilka arkuszy  
brokuł – 1 sztuka  
mascarpone – 250 g  
gałka muskatołowa – 1 łyżeczka  
pomarańcza – 2 sztuki  
miód – 1 łyżka  
goździki – 2 sztuki  
jajko – 1 sztuka  
mak – 1 łyżeczka  
sól, pieprz



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pierwszy krok to blanszowanie brokuła. Dzielimy go na małe części i wrzucamy do garnka z wrzącą wodą na około 1-2 minuty. Po tym czasie wylewamy wodę, a do brokuła wracamy nieco później.
2. Na średnim ogniu rozgrzewamy mały garnek i wrzucamy: 2 goździki, małe kawałki jednej pomarańczy obrane z błonki, sok wyciśnięty z połówki pomarańczy i łyżkę miodu. Dokładnie mieszamy, doprowadzamy do wrzenia i cały czas mieszając redukujemy – aż do uzyskania gęstej konsystencji. Tak powstaje aromatyczny i idealnie cytrusowy sos z pomarańczy i miodu.
3. Wracamy do zblanszowanego brokuła i blendujemy go w garnku z 250 gramami serka mascarpone, na gładką masę. W trakcie dodajemy łyżeczkę gałki muskatołowej i blendujemy jeszcze chwilę, żeby dokładnie połączyć wszystkie smaki.
4. W następnym kroku elementy naszej świątecznej układanki ułożą się w idealną całość, którą oczywiście zapieczemy w piecu. Wybieramy w tym celu małe okrągłe naczynie odpowiednie do pieczenia – żeliwne, ceramiczne, albo papierowe. Ważne żeby jego średnica wynosiła ok. 10 cm, czyli trochę więcej, niż klasyczna foremka na muffinki.
5. W foremce do pieczenia układamy kolejno: 2 arkusze ciasta filo przycięte na mniejsze kawałki (ich brzegi muszą trochę wystawać poza foremkę), smarujemy je łyżką kremu z brokuła i mascarpone, a następnie układamy plaster łososia MOWI wędzonego na zimno. Znowu smarujemy kremem, i posypujemy posiekanym w kostkę świeżym łososiem MOWI. Na łososia kładziemy ciasto filo, smarujemy je brokułem z mascarpone i kładziemy jeszcze jeden plaster wędzonego MOWI. Przykrywamy go dwoma arkuszami ciasta filo, które smarujemy żółtkiem zmieszanim z białkiem i posypujemy makiem. To dużo gadania, ale tak naprawdę nie ma w tym nic trudnego – jak to bywa w święta.
6. W dokładnie ten sam sposób, krok po kroku, powtarzamy te czynności w drugiej foremce.
7. Pieczemy ok. 10-12 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Łosoś MOWI zapieczony z ciastem filo gotowy. Podajemy z sosem z pomarańczy i miodu. Smacznego!



ZAPRASZASZ  
GOŚCI, CZY ZJESZ  
SAM? DOBRZE TO  
PRZEMYŚLI!