



ŁOSOŚ ZAPIEKANY Z PISTACJOWĄ KRUSZONKĄ Z CHIPSAMI I SALSĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt.
pistacje łuskane – 1 łyżeczka
mięta – kilkanaście listków
parmezan – 1 łyżeczka
tarta bułka – 1 łyżeczka
musztarda Dijon – ¼ łyżeczki
ziemniaki – 2 średnie sztuki
ostra papryka – 1 łyżeczka

pomidor – 1 sztuka
czerwona cebula – ¼ sztuki
papryczka jalapeno – 1 sztuka
mały ogórek – 1 sztuka
czosnek – 1 ząbek
kolendra – kilka gałązek
limonka – ½ sztuki
sól, pieprz



Jesienne wieczory są zazwyczaj zimne i deszczowe, a każdy z nas marzy by po ciężkim dniu obejrzeć swój ulubiony program i zjeść coś pysznego. Podpowiadamy, że zapiekany łosoś MOWI z kruszonką pistacjową jest wspaniałym pomysłem na obiad – szybki w przygotowaniu, idealny na seans filmowy dla singla albo całej rodziny. Upieczcie jesiennego łososia MOWI i poczujcie ciepło opieki, którą go otaczamy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotujcie głęboki garnek, w którym usmażymy nasze chipsy ziemniaczane. Nalejcie do niego oleju i poczekajcie aż będzie dobrze rozgrzany.
2. W międzyczasie pokrójcie ziemniaki w talarki. Im cieńsze plasterki pokroicie, tym szybciej się usmażą i będą bardziej chrupiące i zarumienione.
3. Gdy olej zacznie lekko wrzeć, wrzucicie do niego pokrojone w plasterki ziemniaki. Pozwólcie im się smażyć, aż do momentu zarumienienia.
4. Kiedy chipsy nabiorą już koloru, odcedźcie je i wyjmijcie na papierowy ręcznik – to usunie nadmiar oleju. Przesypcie je do miski i odstawcie gdzieś daleko od siebie, tak, aby podjadając nie zjeść wszystkich!
5. Bienvenidos salsa! Teraz zajmiemy się przyrządzeniem salsy, zatem miska w dłoń i wrzucamy: posiekaną papryczkę jalapeno, pokrojony ząbek czosnku, kilka gałązek kolendry, drobno pokrojonego ogórka gruntowego, pokrojone w kostkę pomidory, posiekaną ¼ czerwonej cebuli.
6. Na koniec dodajemy wyciśnięty sok z ½ limonki. Możecie sami ustalić poziom ostrości i dodać wedle uznania większą lub mniejszą ilość papryczki jalapeno.
7. Kolejnym krokiem będzie stworzenie kruszonki, którą nałożymy na wyjętego już na papier do pieczenia łososia.
8. Do osobnego naczynia wsypujemy: 1 łyżeczkę skruszonej pistacji, pokrojone listki mięty, 1 łyżeczkę startego parmezanu, dodajemy ¼ łyżeczki musztardy Dijon, 1 łyżeczkę bułki tartej oraz ½ łyżeczki miodu. Mieszamy energicznie!
9. Kruszonkę nakładamy na 2 porcje świeżego łososia MOWI i wkładamy go do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Jeszcze kilka chwil i nasz zapiekany łosoś będzie gotowy!
10. Możecie stać wpatrzni w piekarnik... podziwiać, jak pełna smaku kruszonka piecze się na delikatnym i soczystym łososiu... ale proponujemy wrócić do naszych ziemniaczanych chipsów.
11. Smażone talarki posypcie 1 łyżeczką ostrej mielonej papryki, szczyptą soli i wymieszajcie.
12. Upieczonego łososia przełóżcie na talerz, dodajcie salsę i chipsy. Smacznego!