



PIECZONY ŁOSOŚ W SOSIE TERIYAKI Z MAKARONEM I WARZYWAMI

czas przygotowania
25 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Filet z łososia świeży – 500 g
sos Teriyaki – 100 ml
chiński makaron jajeczny – 1 opakowanie
grostek cukrowy – ok 200 g
papryka – 2 sztuki
dynia piżmowa – ½ sztuki
czerwona cebula – 1 sztuka
olej sezamowy – 1 łyżka
sos sojowy – 3 łyżki
limonka i świeża kolendra



Ten przepis na łososia z piekarnika przybywa do Was wprost z odległej Japonii. Japończycy wiedzą o przyrządzaniu ryb tyle, ile my w MOWI wiemy o ich hodowli – wszystko. Dlatego już za parę chwil pieczony łosoś Teriyaki zabłyśnie na Waszych talerzach pełnią smaków i kolorów. Bo *teru* znaczy po japońsku błyszczyć. Zobaczcie jakie to łatwe!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kawałki łososia MOWI ułóżcie w naczyniu żaroodpornym, posmarujcie sosem Teriyaki. Wcale nie musicie się martwić jak zrobić sos Teriyaki samodzielnie – ten z dobrego sklepu z produktami orientalnymi świetnie się sprawdzi.
2. Rozgrzejcie piekarnik do 180°C. Posmarowany sosem Teriyaki łosoś w piekarniku powinien teraz spędzić 15 minut. W tym czasie zajmijcie się pozostałymi składnikami naszego orientального dania.
3. Makaron wystarczy ugotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Z makaronem tak to już zazwyczaj bywa.
4. Wszystkie warzywa kroimy na duże kawałki. Jeśli nie macie pewności jak obrać dynię piżmową, to podpowiadamy, że najłatwiej będzie ją najpierw pokroić, a potem obrać. Nie zapomnijcie też o wydrążeniu pestek.
5. Pokrojone warzywa smażymy na mocno rozgrzanej patelni lub woku, na odrobinie oleju, przez około 2-3 minuty. Zdejmujemy patelnię z ognia i dodajemy do warzyw ugotowany makaron, olej sezamowy i sos sojowy, mieszamy.
6. Makaron z warzywami przekładamy na talerz i układamy na nim łososia. Doprawiamy świeżymi listkami kolendry i podajemy z limonką pocięta w fódeczki. Kilka kropli świeżego soku limonki wyraźnie podkreśli orientalny charakter tego dania. Smacznego!



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