



PIECZONY ŁOSOŚ Z PUREE Z ZIEŁONEGO GROSZKU I MIĘTY Z SAŁATKĄ

czas przygotowania
25 MIN.

liczba porcji
3-4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
– 2 opakowania
mięta – kilka listków
zielony groszek – 300 g
masło – 1 łyżka
sól, pieprz
liście sałaty radicchio – kilka
figa – 1 sztuka

nasiona granatu – 2-3 łyżki
rzodkiewki – 3-4 sztuki
musztarda gruboziarnista
– 1 łyżeczka
miód – 1 łyżeczka
oliwa – 2 łyżki
sok z cytryny – 1 łyżeczka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Nasze dzieło zaczynamy od przygotowania groszku, który gotujemy w niewielkiej ilości wody – wystarczy jeżeli delikatnie go przykryje.
2. Po chwili mieszamy go z masłem i miętą, tak aby powstało puree i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Łosoś pieczony w piekarniku ma już pierwszego towarzysza na talerzu, a my mamy pyszny składnik naszego obiadu.
3. Pora zabrać się za łososia MOWI. Nacieramy go delikatnie solą i pieprzem, układamy w naczyniu żaroodpornym i, jak wskazuje nazwa łosoś z piekarnika – wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni Celsjusza na kilkanaście minut, tak aby nabrał pięknego koloru.
4. Ten czas wykorzystujemy na przygotowanie reszty dania. Sałatka do ryby skomponuje się idealnie z puree i łososiem! Zaczynamy od umycia i osuszenia sałaty oraz radicchio – cykorii, która doda naszej potrawie nieco gorzkiego smaku.
5. Przełamiemy go słodyczą fig, które także należy umyć oraz pokroić w plastry lub ćwiartki. Do tego dorzucamy umyte i pokrojone rzodkiewki i kolejny element potrawy jest niemal gotowy.
6. Niemal, bo przed nami przygotowanie dressingu – w miseczce mieszamy miód, oliwę, musztardę oraz sok z cytryny. Mieszamy z uprzednio spreparowanymi warzywami i owocami i sałatka do ryby gotowa!
7. Łosoś z piekarnika nie może dłużej czekać – układamy go na zielonym puree z groszku, sycimy oczy kolorystyką, dodajemy sałatę i... nareszcie można jeść! Mamy nadzieję, że ten przepis, w którym główną rolę odgrywa łosoś pieczony, przypadnie do gustu każdemu kulinarnemu artyście!



O JAKOŚĆ TEGO
PRZEPISU ZADBALIŚMY
ZGODNIE Z
WIELOWIEKOWĄ
TRADYCJĄ – DBAJĄC
O MOWI AŻ OD
NARYBKU.