



# PIECZONY ŁOSOŚ Z SAŁATKĄ Z FASOLKI SZPARAGOWEJ I RZODKIEWKI

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja – 2 opakowania  
sól, pieprz – kilka szczypt do posypania  
czosnek niedźwiedzi suszony – 1 łyżka  
chrzan tarty – ½ łyżki  
fasolka szparagowa zielona – 0,5 kg  
rzodkiewki – 5-6 sztuk

### Dressing

ponzu kikkoman – 2 łyżki  
miód płynny – 1 łyżka  
musztarda gruboziarnista – 1 łyżka  
ocet ryżowy – 1 łyżka  
imbir starty – ½ łyżeczki  
sezam czarny – 1 łyżeczka



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kroimy łososia w duża kostkę, większą niż jeden kęs. Pokrojony na zbyt małe kawałki mógłby się za szybko przypiec i wysuszyć w piekarniku.
2. Pokrojonego łososia nacieramy przyprawami – solą, pieprzem, chrzanem i obtaczamy w czosnku niedźwiedzim. Kawałki ryby układamy w naczyniu żaroodpornym i chwilowo odstawiamy.
3. W tym czasie zajmujemy się fasolką szparagową, czyli ją blanszujemy. Blanszowanie to nic innego jak krótkie (3-5 min), ale intensywne gotowanie. Warzywa nabierają wtedy pełni koloru i smaku, ale nie tracą jędrności i chrupkości. Jeśli używamy mrożonej fasolki czas blanszowania powinien być krótszy – mrożone warzywa zazwyczaj są już po wstępnej obróbce termicznej.
4. Zblanszowaną fasolkę odcedzamy i hartujemy, czyli przelewamy lodowato zimną wodą. To zatrzyma proces gotowania, a fasolka będzie dokładnie taka jak chcemy.
5. Rzodkiewki kroimy w cienkie plasterki i przekładamy je do miski. Dorzucamy do nich fasolkę szparagową i przechodzimy do przygotowania dressingu.
6. A przygotowanie dressingu to zazwyczaj ta sama historia, czyli dokładne wymieszanie składników. Tym razem sięgniemy po ponzu kikkoman, miód, musztardę, ocet ryżowy, drobno starty imbir i czarny sezam – i dokładnie je wymieszamy.
7. Dressing przelewamy do miski z warzywami i mieszamy sałatkę. Bo warzywa z dressingiem to już pełnoprawna sałatka.
8. Zabieramy się za pieczenie łososia. Naczynie żaroodporne z kawałkami MOWI wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 8 minut. Celowo mówimy o tym na końcu – czas pieczenia jest w tym wypadku krótszy niż zwykle i musimy go dokładnie przypilnować. Nie chcemy nic przypalić.
9. Upieczonego łososia układamy na sałatce. Gotowe! Wielka moc smaku a przepis na piezonego łososia MOWI – w sam raz na Wielkanoc!



**NASZE ŁOSOSIE CIESZĄ SIĘ PRZEJRZYSTĄ, ARKTYCZNĄ WODĄ. TY CIESZ SIĘ ICH SMAKIEM TAM, GDZIE CI WYGODNIE.**