



## SMAŻONY ŁOSOŚ Z CZARNĄ SOCZEWICĄ I SAŁATKĄ Z PIKLI

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja  
2 szt. – 1 opakowanie  
soczewica – ½ kubka + woda  
– 1 kubek  
orkisz – 2-3 łyżki + woda ½  
kubka  
natka pietruszki – 1 łyżka  
(posiekana)  
koperek – 1 łyżka (posiekany)  
dymka – 1 łyżka (posiekana)  
słonecznik – 2 łyżki ziaren  
masło – 2 łyżki  
sól, pieprz

**Sałatka z piklami**  
rzodkiewki – 2-3 sztuki  
ogórek – kilka plastrów  
ze skórą  
ocet winny – 9 łyżek  
woda – 3 łyżki  
cukier – 1 łyżka  
gorczyca – kilka ziaren  
koperek – 1 łyżeczka  
(posiekany)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przepis na sałatkę z pikli jest niezwykle prosty, ale ma jeden haczyk. Pikle potrzebują 2-3 dni w lodówce, zanim będziemy mogli z nimi cokolwiek zrobić. Godzimy się z tym faktem i gotujemy wodę z octem, cukrem i gorczycą. Płyn studzimy i zalewamy osobno ogórka, osobno cebulę i osobno rzodkiewki. Pozostawiamy na wspomniane 2-3 dni w lodówce.
2. Teraz dobra wiadomość – czarnej soczewicy nie trzeba namaczać przed gotowaniem. Wystarczy wypłukać ją pod bieżącą wodą, odsączyć na sitku i wrzucić do garnka. Gotujemy w osolonej wodzie, aż będzie miękka.
3. Pamiętajmy, że soczewicę gotuje się w proporcjach: jedna część soczewicy na dwie części wody. Najlepiej szybko doprowadzić ją do wrzenia, następnie przykryć i zmniejszyć ogień do minimum. Gotować pod przykryciem około 30 minut, aż zmięknie.
4. Orkisz także gotujemy w osolonej wodzie, aż będzie miękki. Sposób gotowania jest bardzo prosty: na nasze 3 łyżki ziaren wystarczy pół kubka wody. Doprowadzamy ją do wrzenia i gotujemy na wolnym ogniu przez około 60 minut, aż ziarna pękną i całkowicie wchłoną wodę.
5. Ugotowaną i odcedzoną soczewicę mieszamy z równie ugotowanym i odcedzonym orkiszem. Jak się pewnie domyślicie, nieocenioną pomocą będzie durszlak lub sitko. Do ziaren dodajemy dwie łyżki masła i mieszamy do jego rozpuszczenia.
6. Masło nie tylko sprawi, że ziarna soczewicy i orkiszu nie będą się sklejać. Zapewni im także apetyczny, perłowy połysk. Na jego tle świetnie wypadną nasze świeże zioła – pietruszka, koperek i dymka. Siekamy i dodajemy, dorzucamy także ziarna słonecznika.
7. Przenosimy się na patelnię, bo będziemy na niej smażyć łososia. Najpierw rozgrzewamy olej. Łososia układamy go skórą do dołu, a po około 3-4 minutach obracamy i smażymy jeszcze około minuty. Po przełożeniu na talerz łosoś jeszcze chwilę dochodzi, więc nie należy go trzymać na patelni zbyt długo – zrobi się suchy.
8. Na koniec nie zapominamy o naszych piklach. Odsączamy je z zaprawy i mieszamy z koperkiem. Tak powstała sałatka i danie, na które czekaliśmy 3 dni. Było warto, bo łosoś z czarną soczewicą to kulinarny strzał w dziesiątkę! Smacznego!

