



STEK Z KAPUSTY Z ŁOSOSIEM, KOMOSĄ RYŻOWĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI łosoś wędzony na zimno 250g
kapusta włoska – 1 sztuka
komosa ryżowa – 200 g
figi – 1 sztuka
miód – 1 łyżka
ocet balsamiczny –
kolendra – kilka gałązek
natka pietruszki –
orzechy włoskie – 3 łyżki
pistacje – 3 łyżki
szalotka – 1 łyżeczka
czarne oliwki – 1 łyżka
czerwony ocet winny – 2 łyżki

papryczka Bird's Eye – 1 sztuka
oliwa – 2 łyżki
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do naczynia żaroodpornego wkładamy pokrojoną na dwie części kapustę włoską i polewamy oliwą. Posypujemy solą i wstawiamy do nagrzanego do 200°C piekarnika na 20 minut.
2. W międzyczasie przekonamy się jak zrobić komosę ryżową. Wrzucamy ją do małego rondelka i zalewamy 2 szklankami wody. Gotujemy około 15 minut aż do miękkości. Następnie odlewamy wodę i odstawiamy komosę ryżową na bok.
3. Czyścimy rondelk, wlewamy do niego ocet balsamiczny, miód i pokrojoną na ćwiartki figę. Pozostawiamy figi na małym ogniu, aż się skarmelizują, 2-3 minuty powinny wystarczyć.
4. Do małej miseczki wrzucamy pokrojoną szalotkę, posiekaną kolendrę, natkę pietruszki, zmielone orzechy włoskie, posiekane Chilli Bird's Eye, pokrojone na drobno pistacje, oliwki czarne, ocet winny czerwony, sól i pieprz. Mieszamy wszystko aż składniki się połączą.
5. Do tej mieszanki dodajemy ugotowaną komosę.
6. A teraz nasz ulubiony moment! Wybieramy najfajniejszy talerz jaki mamy. Wybór odpowiedniego talerza zawsze sprawi, że danie będzie się prezentować unikatowo.
7. Układamy wędzonego na zimno łososia MOWI na zmianę z kapustą i kładziemy na górę sałatkę z szalotki i pistacji. Nasze danie zwieńczamy karmelizowanymi figami.
8. Podobno przyzwyczajenie to nasza druga natura, dlatego warto przyzwyczać się do tego co naturalne, czyli dobre. MOWI pomaga Wam zmieniać nawyki żywieniowe na lepsze. Wzbogaćcie swoją dietę o zdrowego łososia i warzywa – stek z kapusty z wędzonym łososiem MOWI to idealny początek Waszej drogi ku zdrowiu. Smacznego!



KTO BARDZIEJ
KOCHA NATURĘ...?
TURYŚCI,
NATURYŚCI CZY
NORWESCY
RYBACY?