



WĘDZONY ŁOSOŚ Z PIECZONĄ DYNIĄ Z ANANASEM I SOSEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś
wędzony na zimno – 4 plastry
dynia – 200 g
ananas – 100 g
kiełki słonecznika – garść
olej – 3 łyżki
czosnek – 3 ząbki
czarna fasola fermentowana
– 1 łyżka
płatki chilli – 2 łyżki

sos sojowy – 1 łyżka
cukier trzcinowy – 1 łyżka
jogurt naturalny – 100 ml
marynowany burak – 2 sztuki
sok z cytryny – ½ łyżeczki
liście kolendry – ½ łyżeczki
ziarno gorczycy – ¼ łyżeczki
liście curry – kilka sztuk
szczypiorek – 1 łyżeczka
sól, pieprz



Można by pomyśleć, że to danie dla odważnych.... że dynia, ananas i chilli nie mają prawa znaleźć się na jednym talerzu. Nic bardziej mylnego! Faktycznie, to dość nietypowe połączenie smaków, ale już za chwilę sami się przekonacie, że będzie ono jednym z Waszych ulubionych przepisów na pieczoną dynię, oczywiście z łososiem MOWI.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy nasze wojaże od dyni – kroimy ją na pół, tak aby powstały dwie długie połówki. Bierzymy jedną z połówek i wkładamy ją do naczynia żaroodpornego. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i po ok. 15 minutach pieczenia wyciągamy.
2. Środek dyni powinien być teraz miękki i lekko zarumieniony. Widelcem wydrążamy miąższ dyni i dodajemy go do wcześniej pokrojonego w kostkę ananasa, odstawiamy na bok.
3. Przyszedł czas na sos! Do niewielkiego garnka wlewamy olej i czekamy aż się rozgrzeje. Dodajemy wyciśnięty czosnek, łyżkę cukru trzcinowego, łyżkę sosu sojowego, 2 łyżki płatków chilli i czarną fasolę fermentowaną. Całość mieszamy, aż sos stanie się jednolity i odstawiamy żeby trochę ostygł.
4. Następnym krokiem będzie przygotowanie dressingu: do miseczki wlewamy jogurt naturalny, wsypujemy ziarna gorczycy, liście curry, szczypiorek, liście kolendry, sok z cytryny i marynowanego buraka, na koniec posypujemy szczyptą soli i pieprzu. Wszystko musimy dokładnie wymieszać. Taki dressing jest gotowy do podania, może sobie teraz spokojnie czekać na danie główne.
5. Na środku talerza kładziemy naszą pieczoną dynię z ananasem, polewamy sosem z płatków chilli i fasoli oraz kładziemy kielki słonecznika. Na samą górę naszej wieży smaku kładziemy plastry wędzonego łososia MOWI. Nikogo chyba teraz nie zaskoczmy mówiąc, że nasze danie na ponure jesienne dni jest już gotowe.
6. Fanom pikantnych dań polecamy posypanie wszystkiego płatkami chilli. Smacznego!



**CZY WIECIE, DLACZEGO
NORWEGIA TO
NAJSZCZĘŚLIWSZY KRAJ
NA ZIEMI? TEN PRZEPIS
WAM NA TO ODPOWIE.**