



SMAŻONY ŁOSOŚ Z ZIEMNIAKAMI HASSELBACK I ZIELONĄ SAŁATKĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
ziemniaki – 2-3 sztuki
koperek – 1 łyżka (posiekany)
zielony groszek – ½ kubka
zielona papryka – ½ kubka (pokrojona w kostkę)
oliwa – 1 łyżka
cytryna – 1 łyżeczka soku
por – mały kawałek
olej do smażenia
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przepis na ziemniaki Hasselback ma ponad 200 lat i wywodzi się z nadmorskich rejonów Skandynawii. To właśnie tam po raz pierwszy podano pieczone, nacięte od góry ziemniaki. A było to w restauracji Hasselbacken. Skoro wszystko już wiemy, to nacinamy!
2. Ziemniaki nacinamy od góry, w niewielkich odstępach. Jednocześnie uważamy, aby spód ziemniaka został nierozcięty – najłatwiej jest zrobić to, kładąc ziemniaka pomiędzy dwiema drewnianymi pałeczkami. Dzięki temu trikowi ziemniak „rozchyla się” w trakcie pieczenia, a jego plasterki przypiekają się na chrupiąco. W efekcie robią się trochę podobne do chipsów!
3. Ziemniaki układamy na blaszce do pieczenia i posypujemy solą. Piekarnik nagzewamy do temperatury 180°C, a ziemniaki pieczemy około 25 minut. W trakcie pieczenia co jakiś czas zaglądamy do ziemniaków i smarujemy je olejem. Dzięki temu będziemy mieli pewność, że się nie spalą.
4. Kiedy ziemniaki się pieką, my mamy czas na przygotowanie dressingu i usmażenie łososia. Zaczniemy od tego pierwszego. Na dobry początek sięgamy po małe naczynie i wszystkie składniki dressingu: sok z cytryny, oliwę, połowę naszego posiekanego koperku oraz sól i pieprz do smaku.
5. Mieszamy wszystko energicznie i tym samym tworzymy rześki, soczysty dressing! Dodajemy do niego pół kubka zielonego groszku i pół kubka pokrojonej zielonej papryki. Razem to kubek warzyw, który dzięki naszemu dressingowi staje się zieloną sałatką!
6. Smażenie łososia zaczynamy od rozgrzania oleju na patelni. Najpierw układamy go skórą do dołu, a po około 3-4 minutach obracamy. Na drugiej stronie smażymy jeszcze około minuty. Po zdjęciu z patelni łosoś jeszcze chwilę utrzymuje temperaturę, czyli dalej się smaży. Dlatego to naprawdę ważne, żeby nie przetrzymać go na ogniu za długo – wtedy zrobi się suchy.
7. Według naszych obliczeń ziemniaki też powinny być już gotowe lada moment. Upewniamy się, czy tak jest i wyjmujemy je z piekarnika. Dorzucamy je na talerz z łososiem i posypujemy koperkiem. Nie zapominamy także o sałatce i ... faktycznie gotowe! Łosoś z ziemniakami hasselback to nowy, zdrowy, łososiowy hit w Waszej kuchni.

Być może ten sprytny sposób na chrupiące ziemniaki pozwoli Wam raz na zawsze zapomnieć o niezdrowych przekąskach ze sklepu? Smacznego!

