



WYJĄTKOWO
WYJĄTKOWE PRZEPISY



MOWI[®]

SALMON IS GOOD. MOWI IS GOODNESS.



PRAŻYŃKI KREWETKOWE Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM

czas przygotowania
15 MIN.

liczba porcji
6

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 2 x 6 plastrów
prażynki krewetkowe – (kilkanaście sztuk)
owoc granatu – ziarenka z ok. ¼ – ½ owocu
szczypiorek – 1 łyżka (posiekany)

kolendra – 1 łyżka (posiekana)
awokado – 1 sztuka
czerwona cebula – 1 łyżka
prażony biały sezam – 1 łyżka
czarny kawior tobikko, bądź inny ulubiony – 2-3 łyżeczki
cytryna – 1 sztuka (sok)
olej do smażenia



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku lub na głębokiej patelni podgrzewamy olej i smażymy prażynki krewetkowe. Siadając przy stole opowiadamy prawie mrożące krew w żyłach historie o przygotowaniu prażynek, ale wspominamy, jak pięknie się rozwijały.
2. W opcji numer dwa – wyjmujemy z paczki gotowe prażynki, ale przy stole opowiadamy wszystkim jak trudno było je usmażyć.
3. Jeśli smażyliśmy prażynki, warto odsączyć je z oleju na ręczniku papierowym. Jeżeli wyjęliśmy je z paczki – można położyć je na talerzu i po prostu popatrzeć jak leżą...
4. Prażymy sezam na patelni, rozkoszując się jego delikatnym zapachem – do lekkiego przyrumienienia.
5. Siekamy czerwoną cebulę, szczypiorek i kolendrę – bardzo drobno.
6. Teraz zajmujemy się owocami – wyciskamy sok z cytryny i łuskamy ziarenka granatu
7. Połowę łososia siekamy jak na tatara, skrapiamy cytryną, a następnie mieszamy z podprażonym sezamem, posiekanym szczypiorkiem, kolendrą i czerwoną cebulą, powstrzymując się skutecznie, by zaraz po wymieszaniu natychmiast go nie zjeść.
8. Drugą połowę łososia kroimy na niewielkie kawałki, którymi potem udekorujemy prażynki krewetkowe z łososiem. Dopasujcie wielkość kawałków do wielkości prażynek. Warto w tym miejscu przypomnieć, że MOWI jest delikatny, więc niezmiernie łatwo jest go podzielić na mniejsze części, po prostu delikatnie go krojąc lub rozdzielając.
9. Awokado kroimy w cienkie plastry.
10. Prażynki krewetkowe z łososiem mają swój określony porządek: układamy na nich po kolei: wcześniej przygotowaną mieszankę z posiekanym łososiem a potem plastry awokado...
11. ...a na samym szczycie układamy niewielkie paski delikatnego łososia wędzonego MOWI.
12. Prawie na koniec zostawiamy rzecz najtrudniejszą i najbardziej pracočłonną – otwieramy słoiczek kawioru.
13. Fantazyjnie, albo na bogato, czyli tak, jak kto lubi, posypujemy czarnym kawioru i pestkami granatu. Smacznego!





MINI PLACKI ZIEMNIACZANE Z ŁOSOSIEM, JOGURTEM I CHRZANEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno – 6 plastrów
ziemniaki – 3-4 sztuki (starte na grubych oczkach)

jajko – 1 sztuka

mąka pszenna – 1 łyżka

cebula – 1 łyżeczka (posiekana)

sól, pieprz

olej do smażenia

Sos

gęsty jogurt – ½ kubka

chrzan – 1 łyżka

koperek – 1 łyżeczka (posiekany)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Podobno szefem kuchni nie zostaje się bez pleców. Placów? A może placków ziemniaczanych?. Nie stresujmy się tym, i wdróżmy zasadę, że dla chcącego nic trudnego! Dziarsko zabieramy się za tarcie (surowych i obranych) ziemniaków, na grubych oczkach tarki.
2. Starte ziemniaki mieszamy z solą i pieprzem i odstawiamy na kilka minut. Możemy nieco przechylić miskę z ziemniakami, żeby usprawnić proces oddzielania nadmiaru soku. Po chwili odlewamy wody zebraną w misce, dodatkowo odsączamy ziemniaki ręką i sięgamy po resztę składników.
3. Do naczynia z odsączonymi ziemniakami wbijamy jajko, wsypujemy mąkę i dodajemy posiekaną cebulę. Ponownie doprawiamy solą i pieprzem – uważamy jednak, żeby nie przesadzić z przyprawami.
4. Czas rozpocząć nasze ziemniaczane czary–mary i zamienić niepozorną masę w złote i chrupiące mini placki ziemniaczane z łososiem. W tym celu rozgrzewamy patelnię i wlewamy na nią olej.
5. Bezpośrednio przed smażeniem możemy jeszcze raz przemieszać masę ziemniaczaną. Porcje masy nakładamy na rozgrzany olej i delikatnie rozprowadzamy tak, aby powstał kształtny, miły dla oka placek. Przyjmijmy, że jedna porcja to jedna pełna łyżka stołowa.
6. Placki ziemniaczane zawsze należy smażyć na średnim ogniu, przez ok. 2-3 minuty, aż uzyskają legendarny złoty kolor. Wtedy przewracamy je drugą stroną i powtarzamy smażenie. Pamiętajcie – potrzeba czasu, żeby placki były chrupiące. Nie forsujcie ich na zbyt dużym ogniu, bo bardzo łatwo można je spalić.
7. Po wysmażeniu placki należy odsączyć z nadmiaru tłuszczu. W tym celu układamy je na ręczniku papierowym i delikatnie dociskamy od góry, także za pomocą ręcznika.
8. Czas na dodatki! W małym naczyniu mieszamy jogurt z chrzanem i koperkiem, doprawiamy solą i pieprzem do smaku
9. Na odsączonych placuszkach układamy plastry łososia MOWI, dodajemy sos i posypujemy koperkiem. Wygląda na to, że gotowe... I wygląda świetnie! Przepyszne mini placki ziemniaczane z łososiem to prawdziwy majstersztyk! Smacznego!





GRILLOWANE PAPRYCZKI JALAPENO Z ŁOSOSIEM I MOZARELLĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
(pokrojony w cienkie paski)
papryczki jalapeno – 8 sztuk (świeże, jak najbardziej zielone)
mozzarella starta – 3-4 łyżki
śmietana kwaśna – 5 łyżek
limonka – 1 sztuka (skórka)
papryka słodka
sól



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Skórkę limonki ścieramy na najmniejszych oczkach tarki i mieszamy ze śmietaną. I to w zasadzie tyle w kwestii naszego dodatku zwanego dipem. Czasami najprostsze rozwiązania są najlepsze.
2. Papryczki rozcinaemy wzdłuż, ale uważamy, żeby zostały w jednym kawałku. Wyciągamy z nich pestki i usuwamy białe błonki – to właśnie te części są najbardziej pikantne. Pro-tip: zanim dotkniecie twarzy po czyszczeniu papryczek, koniecznie umyć ręce. Papryczki mają tę magiczną moc, że czasami wystarczy dotknąć się w brodę, żeby rozboleły nas oczy.
3. Pełni nadziei, że nikt nie łzawi, przechodzimy do łososia MOWI. Z pomocą ostrego noża oddzielamy skórę od ryby. Następnie kroimy oczyszczone kawałki łososia w poprzek, na cienkie plasterki (około 0,5 cm grubości).
4. Pokrojoną rybę nacieramy solą i słodką papryką. Pamiętajcie, żeby nie przesadzić z przyprawami na tym etapie. Powtarzamy to jak mantrę – dosolić zawsze można, w drugą stronę nie da rady.
5. Nacięte papryczki faszerujemy kawałkami łososia w przyprawach. Wkładamy rybę – na bogato – dopóki nie zabraknie miejsca. Serio! Dodawajcie kawałki łososia i upchajcie go lekko palcem, aż upewnicie się, że kolejny już naprawdę nie wejdzie.
6. Grillujemy pod przykryciem kilka minut. Jeśli wasz grill nie jest wyposażony w pokrywę, to użyjcie do przykrycia pokrywki z kuchni. Uważajcie tylko na przykrywki z plastikowymi elementami – mogą się stopić.
7. Po kilku minutach grillowania posypujemy papryczki serem i ponownie zapiekamy chwilę pod przykryciem. I... Wygląda na to, że grillowane papryczki z łososiem są gotowe! Przyznacie sami, że to naprawdę apetyczny widok. Smacznego!

Jeśli przygotowujecie grillowane papryczki z łososiem dla swoich gości, to upewnijcie się, że macie składniki na ewentualną dokładkę. Szybko znikają ze stołu i każdy chce więcej.



NIE MUSISZ JECHAĆ
DO NORWEGII, BY
SPRÓBOWAĆ TAK
PYSZNEGO ŁOSOSIA.



ZUPA KREM Z CHRZANU Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE Łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów
paluszki grissini – kilka sztuk
czarnuszka – 1 łyżeczka
chrzan – 5-6 łyżek
jabłko – 3 sztuki (pokrojone w kostkę)
cebula – 2 sztuki (pokrojona w kostkę)
ziemniak – 1 sztuka (obrany i pokrojony w kostkę)
masło – 2 łyżki
bulion warzywny – 1 litr
śmietanka 30% – 1 kubek
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na maśle. Ogień pod patelnią powinien być umiarkowany – i cebulę, i masło można łatwo spalić. Uważamy, żeby tak się nie stało i mieszamy, aż cebula się ładnie zeszkli.
2. Naszą złocisto-szklistą cebulę przierzucamy do garnka. Dodajemy pokrojone jabłka, wcześniej ugotowanego i pokrojonego ziemniaka oraz chrzan.
3. Wlewamy bulion warzywny i gotujemy kilkanaście minut na małym ogniu. Znak, że jest gotowe da nam ziemniak – będzie miękki. (Do przygotowania bulionu użyjcie swojego ulubionego przepisu, np. tego od babci).
4. Miękki ziemniak w bulionie tylko czeka na śmietankę. Tym razem możemy ją dodawać bez obaw i stresu. Nawet jeśli się trochę zwarzy, to sprawę załatwi blender. Miksujemy zawartość garnka na gładki krem z chrzanu.
5. Doprawiamy odrobiną soli oraz pieprzu. Smak chrzanu jest na tyle intensywny, że te dwie podstawowe przyprawy zupełnie wystarczą do dopieszczenia zupy. Zupy, która jest już gotowa!
6. Świąteczny krem z chrzanu podajemy z łososiowymi grissini. Zawijamy plastry łososia na chrupiące paluszki i posypujemy czarnuszką. To nasz szybki sposób na spektakularny dodatek do prostego dania. MOWI ma smak, któremu możecie zaufać. Smacznego!





KORECZKI WIELKANOCNE Z JAJKIEM I ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE Łosoś wędzony na zimno – 4 plastry
jajka – 4 szt.
majonez – 1 łyżka
wędzona papryka słodka – ½ łyżeczki
szczypiorek cienki – 1 łyżeczka (posiekany)
ogórek – kilka plasterków (cienkie pokrojone wzdłuż ogórka)
kapary jabłkowe – 6 sztuk
koperek – kilka gałązek (małe)
sól, pieprz




SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jajka gotujemy na twardo. No właśnie, czyli jak? Są co najmniej dwie techniki. Pierwsza: wrzucanie jajek do wrzątku na ok. 8 minut. Woda musi być osolona, a jajka nie mogą być prosto z lodówki, bo pękną od różnicy temperatur.
2. Druga: wkładamy jajka do zimnej wody i odpalamy gaz. Czekamy, aż woda zacznie wrzeć i wtedy rozpoczynamy odliczanie 8 minut. Jajka raczej nie powinny pękać, ale na wszelki wypadek zmniejszamy ogień.
3. Ugotowane jajka hartujemy zimną wodą, żeby zatrzymać proces gotowania. Możemy nimi delikatnie postukać o blat lub obić łyżeczką, żeby skorupka łatwiej odchodziła. Obieramy, kroimy wzdłuż na połówki i wyjmujemy żółtka.
4. Żółtka miksujemy z majonezem i wędzoną papryką. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mieszamy z posiekany szczypiorkiem i w ten sposób uzyskujemy farsz.
5. Faszujemy połówki jajek farszem majonezowo-paprykowym i zabieramy się za wielkanocne koreczki z łososiem.
6. Na wykałaczki nabijamy połówkę jajka. Następnie dokładamy zwinięty w harmonijkę lub rulonik plasterka ogórka. Ogórka najłatwiej pokroić w cienkie, podłużne plasterki obieraczką do warzyw.
7. Teraz nasze wielkanocne koreczki wzbogacamy koperkiem, układamy plasterka łososia i dodajemy kapary. Całość perfekcyjnej kompozycji smaków domykamy drugą połówkę jajka.

WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO!



NA MIŁOŚĆ
DO NATURY
NORWEDZY MÓWIĄ
"FRILUFTSLIV". MY
MÓWIMY NA NIĄ
"MOWI".



OD WIELU DEKAD DBAMY
O TO, BYŚ MÓGŁ KARMIC
BLSKICH NAJLEPSZYM
ŁOSOSIEM.



GRILLOWANY ANANAS Z TRUSKAWKAMI, AWOKADO I ŁOSOSIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2
szt. – 2 opakowania
oliwa – 1 łyżka
ananas – kilka plasterów
olej kokosowy – 1 łyżka
cukier trzcinowy – 1 łyżka
limonka – 1 sztuka (sok)
truskawki – kilka sztuk
awokado – 1 sztuka
kiefki lucerny – ½ kubka
sezam biały – ½ łyżeczki
sezam czarny – ½ łyżeczki
Salsa mango
mango – ½ sztuki
limonka – ¼ sztuki (sok)

chilli – ¼ łyżeczki
mięta – kilka listków
Sałatka owocowa
truskawki – kilka sztuk
maliny – kilka sztuk
chilli jalapeno – kilka
plasterków
ananas – 2 plastry
winogrona – kilkanaście sztuk
kiwi – 1 sztuka
**Dressing do sałatki
owocowej**
miód – 1 łyżka
pomarańcza – ¼ sztuki (sok)
limonka – ½ łyżeczki (sok)



Czy ten przepis jest trudny i wymaga wiele czasu? Nie. Czy do jego przygotowania potrzebujemy wielu składników? Być może. Czy efekt będzie zachwycający? Tak! To bardzo korzystny bilans, więc pozbywamy się ostatnich wątpliwości i zaczynamy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początek salsa. Mango kroimy w kostkę. Ważne, żeby było owoc był dojrzały – w przeciwnym razie jego smak będzie raczej symboliczny. Połowę mango mieszamy z posiekaną miętą, sokiem z limonki oraz papryczką chilli. Całość miksujemy na gładką masę.
2. Do salsy dodajemy drugą połowę mango pokrojonego w kostkę i starannie mieszamy. Ważne, żeby wszystko robić z uczuciem – w końcu grillowany ananas to (sprawdzony) przepis na romantyczną kolację.
3. Gdyby sałatka miała gluten, to byłaby to bułka z masłem. Bo jej przygotowanie jest tak proste! Wystarczy zmieszać wszystkie składniki i dodać do nich dressing. A żeby dodać dressing, też wystarczy zmieszać jego składniki.
4. Czas rozpalić kulinarno-miłosny ogień! Nagrzewamy suchą patelnię i wrzucamy na nią ziarna białego i czarnego sezamu. Prażymy kila chwil, dopóki biały sezam nie nabierze złocistej barwy. Cały czas mieszamy i uważamy, bo te ziarenka lubią strzelać pod wpływem ciepła.
5. Kawalki łososia smażymy na oliwie. Zasady są proste, jak scenariusz komedii romantycznej (z bardzo szczęśliwym zakończeniem). Średnio rozgrzana patelnia, odrobina oliwy. Około minuta smażenia z każdej strony. Usmażonego łososia posypujemy sezamem.
6. Plastry ananasa smażymy na oleju kokosowym, dlatego myjemy patelnię lub sięgamy po zupełnie inną. Rozgrzewamy olej i smażymy ananasa z obu stron, dopóki się przyżłoci. Następnie dodajemy cukier oraz sok z limonki i karmelizujemy. To słowo nawet brzmi pysznie!
7. Grillowany ananas jest już gotowy. Na plastrach układamy truskawki, awokado, kiełki i polewamy sosem pozostałym ze smażenia ananasa. Dodajemy kawalki smażonego łososia MOWI i posypujemy sezamem.
8. Podajemy z salsą mango, sałatką owocową no i oczywiście uczuciem <3 Grillowany ananas z łososiem wygląda obłędnie, a jeszcze lepiej smakuje...

SMACZNEGO!



MINI GOFRY Z ŁOSOSIEM, RICOTTĄ I KLONOWYM DRESSINGIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś
wędzony na zimno – 4 plastry
ser ricotta – ½ kubka
jogurt naturalny – ¼ kubka
szczypiorek – 1 łyżeczka
(posiekany)

Gofry

mleko – 1,5 kubka
mąka pszenna – 2 kubki
proszek do pieczenia – 1
łyżeczka

olej – ⅓ kubka
jajka – 3 sztuki
papryka wędzona
– 1 łyżeczka
sól – szczypta
pieprz – szczypta
Dressing klonowy
syrop klonowy – 4 łyżki
ocet winny – 1 łyżka
oliwa – 1 łyżka
papryczka jalapeno – ¼ sztuki



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. To dobry moment, żeby sprawdzić, czy mamy gofrownicę. Jeśli nie mamy, to polecamy taką inwestycję. Kosztuje mniej niż butelka dobrego wina, zmieści się do paczkomatu, przepisów na gofry z MOWI jest więcej, a świat nie kończy się na karnawale. Dlatego naprawdę warto.
2. Oprócz gofrownicy przyda się nam także mikser. A jeśli nie mikser, to może chociaż odpowiednia końcówka do blendera. Miksujemy wszystkie składniki na ciasto, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Oczywiście można to zrobić bez miksera, proces potrwa nieco dłużej.
3. Gofry z łososiem i ricottą to imprezowa przekąska, która powstanie w dosłownie kilka chwil! Odpalamy naszą nową (albo starą albo pożyczoną) gofrownicę, smarujemy ją małą ilością oleju i czekamy, aż się nagrzeje. Pewnie zgaśnie wtedy jakaś lampka.
4. Przygotowujemy mini-gofry, czyli używamy mini-ilości ciasta. Wlewamy masę do gofrownicy i smażymy, dopóki nie zrobią się rumiane. Jeśli nie wyjdą od razu idealnie okrągłe, zawsze można je dociąć nożem.
5. Jeżeli znacie nasze przepisy, to wiecie, że przygotowanie dressingów zazwyczaj sprowadza się do zmieszania wszystkich składników. I tym razem nie będzie inaczej – mieszamy.
6. Ricotta sama w sobie jest super delikatna i kremowa. My podkreślimy ten efekt jeszcze bardziej! Odsączamy serek i jogurt na płóciennej ścierece lub filtrze do kawy. Po pozbyciu się nadmiaru cieczy, mieszamy dokładnie te dwa składniki.
7. Gofry smarujemy dopiero co przygotowanym, kremowym serkiem. Układamy na nich plastry niezastąpionego wędzonego łososia MOWI. Całość posypujemy szczypiorkiem i polewamy dressingiem. Brawo! Bo taka przekąska naprawdę zasługuje na oklaski. Smacznego!



ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY
ZJESZ SAM?
DOBRZE TO
PRZEMYŚLI!



MINI ZAPIEKANKI Z ŁOSOSIEM, POREM I MAKIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
por – 0,5 kg (pokrojony w grubą kostkę)
masło – 2 łyżki
śmietanka 30% – 0,2 l
gałka muskatołowa – 1/4 łyżeczki
mak – 1 łyżeczka
ciasto filo – kilka arkuszy
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zima to idealny czas na nasze mini zapiekanki z łososiem. Pora na świąteczne przekąski właśnie się zaczyna, więc pora zacząć od pora. Pozbywamy się jego korzenia i twardych liści, oczywiście za pomocą noża. Pozostałą część kroimy w grubą kostkę.
2. Naszego pora będziemy podsmażać na maśle. W tym celu rozgrzewamy patelnię i rozpuszczamy tłuszcz. Wrzucamy pokrojonego pora i smażymy kilka minut na małym ogniu. Czekamy, aż delikatnie zmięknie, co jakiś czas mieszając.
3. Na patelnię dodajemy teraz śmietankę i gałkę muszkatołową. Gotujemy kilkanaście minut, dopóki sos się nie zredukuje. Chcemy żeby zgęstniał, ale nie chcemy żeby się przypalił i dlatego pamiętamy o mieszaniu. To nie czas i nie miejsce na przypalanie. Mini zapiekanki z łososiem będą idealnie pyszne.
4. Sos jest już gotowy, więc możemy poświęcić całą naszą uwagę łososiowi. Ma tak piękny kolor, że trudno byłoby teraz myśleć o czymkolwiek innym. Kroimy dwie sztuki łososia świeżego MOWI PURE w drobną kostkę i mieszamy z sosem.
5. Ciasto filo kroimy na kwadraty trochę większe niż nasze foremki do muffinek. Bo właśnie takich foremek używamy. Do każdej z nich wkładamy po 3-4 kwadraty ciasta (warto każdy lekko obrócić przed włożeniem, żeby nie pokrywały się idealnie)
6. Do foremek wyłożonych ciastem filo nakładamy porowo-łososiovą masę. Posypujemy makiem, bo mak też ma fajny smak. A poza tym robi się bardziej świątecznie.
7. Nagrzewamy piekarnik do temperatury 180°C i pieczemy kilkanaście minut. To już koniec tej opowieści o idealnej przekąsce na świąteczny stół. Pamiętajcie, żeby opowiedzieć ją swoim bliskim. Nasze mini zapiekanki z porem i łososiem są tego warte! Smacznego!



ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY
ZJESZ SAM?
DOBRZE TO
PRZEMYŚLI!



ŁOSOŚ Z KULKAMI Z RICOTTY I SOSEM MALINOWO-IMBIROWYM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. – 1 opakowanie
zielone oliwki – 3 łyżki
(posiekane)
ser ricotta – 0,1 kg
(odsączony)
bułka tarta – 1 łyżeczka
sezam – 3 łyżki
sól, pieprz

Sos

maliny – kilkanaście sztuk
cukier – 1 łyżeczka
imbir – ½ łyżeczki (starty)
masło – 1 łyżeczka
amaretto – 1 łyżeczka

Salatka

rukiew wodna lub roszponka –
1 kubek
sos sojowy – 1 łyżeczka
limonka (sok) – 1 łyżeczka
olej sezamowy – ½ łyżeczki



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ricotta ma bardzo delikatny smak, żeby trochę go podkreślić dodamy do niej posiekane oliwki i bułkę tartą. Mieszamy je na gładką masę i doprawiamy odrobiną soli i pieprzu.
2. Smak naszej mieszanki zyska nowy kształt. Z kremowo-oliwkowej masy formujemy małe kulki, obtaczamy je w sezamie i przekładamy do naczynia żaroodpornego. Pieczemy kilkanaście minut w temperaturze 180°C.
3. Na patelni rozgrzewamy masło i wrzucamy maliny. Smażymy je razem z dodatkiem startego imbiru, amaretto i cukru. Cały czas mieszamy, żeby nic się nie spaliło i cierpliwie czekamy aż cukier się rozpuści, a maliny zaczną rozpadać.
4. Przesmażone maliny przekładamy do miski i blendujemy na gładki mus. Przechodzimy przez sito, żeby pozbyć się pestek i kilku upartych kawałków imbiru, które nie dały się zblendować.
5. Łosoś z ricottą i malinowym musem będzie wyglądał jeszcze lepiej, jeśli podamy go z lekką, zieloną sałatką. Mieszamy sos sojowy, sok z limonki oraz olej sezamowy. Tak powstały dressing mieszamy z sałatką i uznajemy sałatkę za gotową.
6. Łosia MOWI kroimy w dużą kostkę. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem i smażymy na oleju z każdej strony. Ważne, abyśmy smażyli na umiarkowanym ogniu, nie dłużej niż dwie minuty z jednej strony.
7. A teraz sprawdzamy, czy dzielenie się jedzeniem faktycznie jest takie fajne. Po jednej stronie talerza układamy sałatkę. Kładziemy na niej kawałki MOWI i kulki z ricotty. Obok stawiamy miseczkę z sosem malinowo-imbriowym i dekorujemy danie kilkoma malinami. Smacznego!



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



MAŁŻE ZAPIEKANE Z ŁOSOSIEM PODANE Z MIODOWYM DRESSINGIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno – 6 plastrów

olej – 1 łyżka

małże św. Jakuba (inaczej – przegrzebki) – 4 sztuki

maliny – kilka sztuk (do dekoracji)

mięta – kilka listków (do dekoracji)

sól, pieprz

Dressing

miód – 1 łyżka

syrop klonowy – 2 łyżki

rozmaryn – 1 gałązka (posiekany bez łożdgi)

limonka – 1 łyżeczka (sok)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Małże św. Jakuba wrzucamy na średnio rozgrzaną patelnię z olejem i smażymy z dwóch stron. Musimy wykazać się refleksem, bo małżom wystarczy pół minuty smażenia z każdej strony. Jeśli je przeciągniemy, mogą stać się gumowe.
2. Usmażone małże doprawiamy odrobiną soli i pieprzu. Następnie zawijamy je w plasterki łososa. W razie potrzeby docinamy wcześniej plasterki łososa do szerokości małży.
3. Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 180 stopni Celsjusza i zapiekamy około 1 minuty. Tak tak, dobrze widzicie – jednej minuty. Mówiliśmy od początku, że wystarczy kilka chwili i podamy małże zapiekane z łososiem.
4. W małym naczyniu mieszamy łyżkę miodu, dwie łyżki syropu klonowego, posiekaną gałązkę rozmarynu i łyżeczkę świeżego soku z limonki. Powstała aromatyczna mikstura to dressing, który doskonale komponując się z owocami morza nada przyjemnego twistu daniu.
5. Nie zostało nam już nic innego, jak połać małże zapiekane z łososiem dressingiem i udekorować je malinami i miętą. Tak, już gotowe! Smacznego! Czy spodziewaliście się, że tak wykwintne danie może być gotowe w tak krótkim czasie? Z MOWI wszystko jest możliwe.

Łosoś bryluje tak samo chętnie w morzach i oceanach, jak w rzekach, strumieniach i potokach. Właśnie dlatego świetnie dogaduje się z większością owoców morza i doskonale prezentuje się w ich towarzystwie. Kolekcję morskich opowieści o łososiu i jego towarzyszach znajdziecie w przepisach na stronie internetowej MOWI. Z nimi łosoś wraz ze swoimi towarzyszami zagościć może na Waszej kolacji w postaci wielu różnych niezwykle wykwintnych dań. Zaprosicie go na swój stół i zaskoczcie swoich bliskich odrobiną luksusu.



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



CZY WIECIE, DLACZEGO
NORWEGIA TO NAJSZCZĘŚLIWSZY
KRAJ NA ZIEMI? PRZYGOTUJCI
PRZEPIS Z MOWI, TO SIĘ DOWIECIE.



GOFRY Z ŁOSOSIEM, SERKIEM, FIGAMI I TRUSKAWKAMI

czas przygotowania
15 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno 6 plastrów
serek śmietankowy – 3-4 łyżki
figa – 2 sztuki (pokrojona w plastry)
płatki migdałów – 1 łyżeczka (prażone)
truskawki – kilka sztuk (pokrojone w kostkę)
mięta lub melisa – kilka listków
cytryna – 1 łyżeczka (sok)
cukier – 1 łyżeczka

Dressing

syrop klonowy – 1 łyżka
imbir – ½ łyżeczki (starty)

Gofry

mąka – 1 kubek
jajko – 1 sztuka
proszek do pieczenia – 1 łyżeczka
olej – ¼ kubka
cukier waniliowy – 1,5 łyżki
mleko – ½ kubka
sól – szczypta



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Sam syrop klonowy to trochę za mało, żeby mówić o dressingu... Co innego, jeśli dodamy do niego starty imbir i zamieszamy! Stara zasada "składniki + mieszane = dressing" zadziała i tym razem. Dlatego mieszamy i chwilowo odkładamy na bok na później.
2. Kolejnym dodatkiem, który wprowadzi trochę nowości do naszego porannego życia będzie tatar z truskawek. Kroimy truskawki w drobną kostkę i wrzucamy je do małej miseczki.
3. Świeżo wyciśnięty sok z cytryny mieszamy z cukrem i dodajemy do pokrojonych truskawek. Ponownie mieszamy i zyskujemy prawo nazywania tej słodko-kwaśnej, owocowej mieszanki tatarem z truskawek.
4. Żeby mieć pewność, że przepyszne gofry z łososiem to nie sen, dodamy do nich prażone płatki migdałów. W snach migdały bywają głównie niebieskie, dlatego nasze będą delikatnie brązowe. To pozwoli nam upewnić się, że jesteśmy na jawie bez potrzeby szczypania. Prażymy je na suchej patelni, na umiarkowanym ogniu, cały czas mieszając.
5. Przepis na gofry jest bardzo prosty – wystarczy dokładnie zmieszać wszystkie składniki ciasta. Przypominamy, że chodzi o mąkę, jajko, proszek do pieczenia, olej, cukier wanilinowy, mleko i sól.
6. Ciasto wlewamy na gofrownicę i smażymy, aż powstaną rumiane gofry. Bądźcie ostrożni, bo zazwyczaj nie trwa to zbyt długo. (Jeśli nie spodziewaliście się gofrownicy w tym miejscu i zwyczajnie jej nie macie, to dodajcie do ciasta łyżeczkę sody i zróbcie puszyste pankejkę).
7. Czas, żeby sen o najlepszym śniadaniu się spełnił! Smarujemy gofry serkiem, układamy plasterki figi i łososia, dodajemy tatar z truskawek i płatki migdałów, całość polewamy dressingiem. Smacznego!

Są piękne i pyszne, dlatego uważajcie komu je podacie. Gofry z łososiem mogą zostać potraktowane jako wyznacznik miłości. Wiemy, że zdarzają się takie przypadki.



CZY WIESZ, ŻE
WIEMY, CO
TWÓJ OBIAD
JADŁ NA OBIAD?



OGÓRKOWE WRAPY Z ŁOSOSIEM, ZIOŁAMI I SOSEM MANGO

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łoś wędzony na gorąco - 1 opak.
ogórek - 2 sztuki (pokrojony w długie plastry obieraczką)
bazylia tajska - kilkanaście gałązek
kolendra - kilkanaście gałązek
szczypiór - 2 łyżki (posiekany)
chilli - 1 łyżeczka (posiekana)
limonka - (sok) 1 łyżeczka
sól, pieprz

Sos
mango - 1 sztuka (pokrojone w kostkę)
chilli - ¼ łyżeczki (posiekane)
imbir - ¼ łyżeczki (posiekany)
ocet ryżowy - 2 łyżki
cukier - 4 łyżki
olej - 1 łyżeczka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do małej miseczki wrzucamy drobno posiekany szczypiorek i chilli. Dolewamy łyżeczkę soku z limonki, doprawiamy solą i pieprzem do smaku, mieszamy.
2. Oczyszczamy łososia ze skóry. Najłatwiej będzie kiedy położymy go na desce skórą do dołu i poprowadzimy nóż poziomo, zaraz przy jej powierzchni.
3. Obranego MOWI kroimy wzdłuż na dwie połówki, a połówki dzielimy na mniejsze części. To musi być przemyślana decyzja, bo tej samej wielkości będą nasze mini wrapy z łososiem.
4. Tym razem nie obieramy ogórka, ale obieraczka i tak nam się przyda. Z jej pomocą kroimy ogórka na długie cienkie plastry.
5. Mango obieramy i kroimy w dużą kostkę. Nie musimy się jakoś specjalnie starać, bo to nie jest jego ostateczny wygląd.
6. Posiekany imbir smażymy na oleju, na małym ogniu. Mieszamy, dopóki nie zacznie pachnieć. Wtedy do towarzystwa dorzucamy mu mango, dolewamy ocet ryżowy i wsypujemy cukier. Gotujemy kilka minut, cały czas mieszając.
7. Zawartość patelni przekładamy do miski i blendujemy na gładki sos. Dorzucamy chilli i mieszamy.
8. Sztuka zawijania mini wrapów z łososia wymaga odrobiny precyzji, ale to nic, czego nie dałoby się zrobić. Układamy 3-4 plastry ogórka na zakładkę – tak, żeby dopasować szerokość wrapa do wielkości łososia.
9. Około 3 cm od krawędzi plastrów ogórka układamy kawałek łososia, którego skrapiamy przygotowaną wcześniej mieszanką z limonki, szczypiorku i chilli. Koło niego kładziemy zioła.
10. Nie zostało już nic innego, jak zwinąć nasze mini wrapy z łososiem i polać je sosem mango. Tymczasem my się zwijamy, a Wy rozkoszujcie się przygotowanymi roladkami. Smacznego!



NIE MUSISZ JECHAĆ
DO NORWEGII,
BY SPRÓBOWAĆ
TAK PYSZNEGO
ŁOSOSIA.



SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA I OWOCÓW ZE SŁODKO-KWAŚNYM DRESSINGIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. – 1 opakowanie
ananas – 6 kawałków
(pokrojony w kostkę)
kiwi – 6 grubych plasterów
kuskus gruby – 1 kubek
wiórki kokosowe – 2 łyżki
masło – 1 łyżka
woda – ¼ kubka
sól, pieprz

Salatka

kiwi – 2 sztuki (pokrojone
w kostkę)
kiełki słonecznika – ½ kubka

Dressing

miód – 1 łyżeczka
olej – 1 łyżka
skórka z limonki – ½ łyżeczki
sok z limonki – 1 łyżka
mięta – kilka listków
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kuskus ugotuj w osolonej wodzie, powinno to potrwać około 5 minut. Na jeden kubek kuskusu wystarczy zaledwie 1/4 kubka wody. A jeśli ziarna nie wchłoną całej wody, odsącz kuskus na sitku.
2. Do ugotowanego kuskusu dodaj łyżkę masła i starannie wymieszaj. Dzięki temu podkreślisz jego łagodny smak, a ziarna nie będą się kleić. To idealny dodatek do szaszłyków, którego przygotowanie nie mogłoby już być prostsze. W sam raz na upalne, leniwe dni!
3. W poszukiwaniu egzotycznych smaków nie mogło zabraknąć kokosa! Tym razem pod postacią wiórków. Wiórki kokosowe należy uprażyć na suchej patelni, na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Po kilku minutach będą delikatnie brązowe, czyli gotowe.
4. Uprażone wiórki kokosowe dodaj do kuskusu i wymieszaj. Właśnie powstał jeden z dwóch dodatków, dzięki którym szaszłyki z łososia i owoców debiutują na bardzo wysokim miejscu najlepszych dań na upały. (Obstawiamy pierwszą trójkę.)
5. Drugim dodatkiem będzie sałatka z kiwi i kiełków słonecznika, skąpana w orzeźwiającym, słodko-kwaśnym dressingu. Jeśli chodzi o dressing, to po prostu wymieszaj jego składniki wmiszczce. Każdy kto próbował mojito wie, że połączenie mięty i limonki zasługuje na miano kultowego. Nie inaczej jest z Twoim dressingiem.
6. Połowę dressingu dodaj do kiwi pokrojonego w kostkę i kiełków słonecznika. Delikatnie wymieszaj i spróbuj odrobinę, wiemy jak bardzo nie możesz się doczekać. Drugą połowę dressingu zachowaj do grillowania szaszłyków, bo właśnie nadeszła ich pora.
7. Na szaszłyki nabij naprzemiennie kawałki łososia MOWI pokrojonego w kostkę, a także cząstki kiwi i ananasa o podobnej wielkości. Polecamy układ: łosoś, ananas, kiwi, łosoś, ananas, kiwi, łosoś.
8. Tak przygotowane szaszłyki z łososia i owoców grilluj około 10 minut. Co jakiś czas obracaj je na drugą stronę i smaruj pozostałym dressingiem. Gotowe? W takim razie czas na tropikalną ucztę smaków!
9. Szaszłyki podaj z kuskusem i sałatką. Smacznego!



NA MIŁOŚĆ DO
NATURY NORWEDZCY
MÓWIĄ "FRILUFTSLIV".
MY MÓWIMY NA NIĄ
"MOWI".



SŁODKO-OSTRE KAWAŁKI ŁOSOSIA Z BEKONEM I SALSA

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
3

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. - 1 opakowanie
cukier brązowy – 3 łyżki
płatki chilli – 1 łyżka
awokado – ½ sztuki
pomidor – 1 sztuka
limonka – ½ sztuki (sok)
szalotka – 1 mała sztuka (posiekana)
papryka chilli, jalapeno lub pepperoni – 1 łyżeczka (posiekane)
sól



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Świeżego łososa MOWI kroimy w kostkę średnich rozmiarów. Ich wielkość najlepiej dopasować tak, żeby odpowiadała jednemu kęsowi. W końcu nasi goście oczekują od idealnej przekąski z łososa nie tylko wyjątkowego smaku, ale też wygody.
2. Z brązowego cukru i płatków chilli przygotowujemy nietypową, słodko-ostrą mieszankę smaków. Łączymy przyprawy i obtaczamy w nich pokrojone kawałki łososa. Takie nieoczywiste połączenia to świetny sposób, żeby zachwycić jedzeniem nawet najbardziej wymagających.
3. Kawałki ryby, równomiernie otulone słodko-ostrym smakiem, zawijamy w plastry wędzonego boczku. Nabijamy je na patyczki do szaszłyków, żeby utrwalić tę precyzyjną konstrukcję.
4. Tak przygotowane, słodko-ostre kawałki łososa układamy w naczyniu żaroodpornym. Pieczemy je przez kilkanaście minut w temperaturze 200 stopni Celsjusza. W tym czasie zabieramy się za salsę.
5. Awokado i pomidora kroimy w drobną kostkę, a szalotkę i chilli siekamy. W misce mieszamy pokrojone warzywa z sokiem z limonki i przyprawiamy solą do smaku. Idealna salsa do naszej przekąski z łososa jest gotowa!
6. Po około 15 minutach pieczenia słodko-ostre kawałki łososa powinny już być gotowe. Wyciągamy je z piekarnika i układamy na talerzu zarezerwowanym na specjalne okazje. Prezentują się naprawdę elegancko i zachwycają smakiem, dlatego w pełni zasługują na honorowe miejsce wśród przekąsek. Podajemy oczywiście z salsą. Smacznego!
7. Przygotowanie idealnej przekąski to podchwytliwy temat. Z założenia są małe, a z pozoru mniej istotne, niż danie główne. Bardzo często bywają natomiast odpowiedzialne za pierwsze wrażenie, które zrobimy na naszych gościach. Dlatego warto postawić na sprawdzone składniki, które zachwycają smakiem, wyglądem i jakością. A łosoś MOWI wygrywa te 3 kategorie bez większego wysiłku. Smacznego!



CZY WIESZ, ŻE
WIEMY, CO TWÓJ
OBIAD JADŁ NA
OBIAD?



ZAPIEKANKA Z ŁOSOSIEM, NACHOSAMI Z SEREM I POMIDOROWĄ SALSA

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco – 1 op.
nachosy naturalne – 1 opakowanie
fasola czerwona z puszki – 100 g (odsączona)
cebula czerwona – ½ sztuki (pokrojona w kostkę)
pomidor – 2 sztuki (jeden pokrojony w kostkę, drugi zmiksowany)

papryczka jalapeno – 3 łyżki (pokrojona w plastry)
ser cheddar – 100 g (starty)
czosnek – 1 ząbek (posiekany)
kolendra – kilka gałązek (posiekana)
kmin rzymski – 1 łyżeczka
limonka – ½ sztuki (sok)
cukier – 1 łyżeczka
sól



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Dzielimy łososia MOWI wędzonego na gorąco na małe kawałki. Możemy to zrobić rękami i delikatnie go poszarpać albo użyć noża. Liczy się efekt, no i oczywiście smak. Dlatego wszystkie metody dozwolone, bo o najlepszy smak nie musicie się martwić.
2. W naczyniu żaroodpornym układamy nachosy i kawałki łososia. Staramy się równomiernie rozłożyć rybę, tak żeby żaden z fragmentów zapiekanki nie był uszkodzony.
3. Podobną zasadą kierujemy się dodając kolejne składniki naszej meksykańskiej zapiekanki. Na nachosach równomiernie układamy więc odsączoną fasolę, pokrojone w kostkę cebulę i pomidora oraz plasterki papryczki chilli. Całość posypujemy startym serem cheddar.
4. Jak pewnie wiecie, zapiekanka z łososiem ma to do siebie, że trzeba ją zapiec. Musi być gorąco, bo w Meksyku też jest gorąco, to logiczne. Dlatego nagrzewamy piekarnik do 180°C i zapiekamy – około 15 minut. W tym czasie wszystkie smaki idealnie się połączą, a ser roztopi.
5. Z kolei nachosy mają do siebie to, że najlepiej smakują z salsą. Dlatego zmiksowanego pomidora mieszamy z posiekanym czosnkiem. Dodajemy kolendrę, kmin rzymski i sok z limonki. Dopraviamy solą i cukrem do smaku.
6. Zapiekanka z łososiem zapieczona, salsa przygotowana. Wieczorne chrupanie jeszcze nigdy nie było takie pyszne! Zapowiada się bardzo miły wieczór. Sombrero z głów, nasze gratulacje! No i oczywiście smacznego.

Kuchnia meksykańska coraz częściej gości na naszych stołach. I chociaż niektóre składniki i połączenia smaków wciąż brzmią dla nas egzotycznie... to na podstawie zapiekanki z łososiem i nachosami widać doskonale, że słabość do chrupania i roztopionego sera to międzynarodowy temat. W MOWI bardzo lubimy takie swojskie klimaty i wiemy, że dobre jedzenie łączy ludzi.



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

LUBISZ MIEĆ MOKRE SKARPETKI? NO WŁAŚNIE.

Od moczenia się w arktycznej
wodzie fiordów masz nas
– norweskich rybaków.

To my od dekad dbamy o naszego
łososa zgodnie z najstarszymi
tradycjami i wybieramy ręcznie
najsmaczniejsze sztuki.





ZAPIEKANY CHLEB FASZEROWANY SEREM **MOZZARELLA** I **ŁOSOSIEM**

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno 4 plastry
chleb pszenny – 1 sztuka
ser mozzarella – 200 g (starty)
tymianek suszony – 1 łyżka
masło – 4 łyżki
musztarda dijon – 1 łyżeczka
skórka z cytryny – 2 łyżeczki
czosnek – 2 ząbki (posiekany)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Posiekany czosnek podsmażamy na maśle, aż delikatnie się zarumieni. Robimy to na małym ogniu, żeby nie przypalić ani masła, ani czosnku. To ważne, bo nawet lekko przypalony czosnek może się zrobić bardzo gorzki i zepsuć całe danie.
2. Do podsmażonego już czosnku i masła dodajemy musztardę dijon, a całość dokładnie mieszamy. Zależy nam na uzyskaniu jednolitej konsystencji, dobrej do smarowania. Chleb faszerowany serem prawdopodobnie skupi większość uwagi przy stole, dlatego postaramy się, żeby był naprawdę pyszny.
3. Zanim będziemy jednak smarować, sięgamy po ostry nóż i nacinamy bochenek chleba od góry, w ukośną kratkę. Robimy dość głębokie nacięcia, ale jednocześnie uważamy, żeby nie przeciąć spodu chleba. Bochenek musi pozostać cały, dlatego polecamy nacinać ok. 2/3 wysokości chleba.
4. Nacięcia w chlebie smarujemy sosem z masła, czosnku i musztardy. Takie połączenie smaków idealnie pasuje do pieczywa. Nam kojarzy się z weekendami na wsi i z rodzinnymi chwilami, pełnymi najlepszych smaków. A łosoś MOWI doskonale odnajduje się w takich sytuacjach.
5. Kawałki łososia wędzonego na zimno dzielimy na mniejsze porcje – możemy je delikatnie poszarpać albo pokroić. Wkładamy je równomiernie w nacięcia w chlebie. Bochenek posypujemy tymiankiem, startą skórką z cytryny i serem mozzarella.
6. Rozgrzewamy piekarnik do 180°C i zapiekamy chleb faszerowany serem mozzarellą i łososem przez kilkanaście minut. Po tym czasie otrzymujemy danie, które ma w sobie coś magicznego. Chodzi chyba o prawdziwe, domowe ciepło.

SMACZNEGO!

Gotowanie z MOWI to najlepszy sposób, w jaki możecie zadbać o siebie i swoich gości. Od pokoleń dbamy o to, żeby na Wasze stoły trafiało to, co najlepsze. I właśnie dlatego otaczamy nasze łososie wyjątkową troską. To dla nas czysta przyjemność, ale też sporo ciężkiej pracy. Dla Was to gwarancja bezpieczeństwa, najlepszej jakości i smaku. Warto.



PRZEPIS Z TAK
DOBREGO ŁOSOSIA
MOŻE SIĘ TYLKO
I WYŁĄCZNIE UDAĆ.



SŁODKO-WYTRAWNA ZAPIEKANKA Z BAGIETKI Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco – 2 opakowania
bagietka pszenna – 1 sztuka
powidła śliwkowe – 3 łyżki
ser feta – 100 g
pomidory cherry – kilka sztuk
koperek – kilka gałązek
pieczarki 100 g
masło – 1 łyżka
ser mozzarella – 100 g (starty)
papryka słodka – 1 łyżeczka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Większość z Was zgodzi się pewnie, że mało co pasuje do ciepłego, chrupiącego pieczywa tak, jak pieczarki. Za chwilę udowodnimy Wam, że takich doskonałych połączeń składników jest więcej. A póki co... myjemy pieczarki i oczyszczamy je ze skórki.
2. Pieczarkom odcinamy końcówki nóżek i kroimy oczyszczone grzyby na plasterki średniej grubości. A kto był na krakowskim Kazimierzu, ten może teraz powspominać legendarny smak tamtejszych zapiekanek. (Nie chcemy nikogo denerwować, ale obawiamy się, że nasze, mimo wszystko, będą lepsze.)
3. Pod patelnią odpalamy średni ogień, a na patelni rozgrzewamy masło. Wrzucamy pokrojone pieczarki i smażymy je kilka minut. Dopóki nie zmiękną i dopóki nie odparuje z nich woda.
4. W trakcie smażenia pamiętamy o mieszaniu grzybów, a na koniec doprawiamy je solą i pieprzem do smaku.
5. Jak już wiecie, nasza zapiekanka z bagietki zagości na stołach w dwóch odstępach. Dlatego przydadzą się nam przynajmniej 2 kawałki pieczywa do zapiekania. Bagietkę dzielimy na pół, a następnie kroimy uzyskane połówki wzdłuż – na górną i dolną część.
6. Możecie śmiało dopasować ilość porcji i składników do swoich potrzeb. Postarajcie się tylko, żeby ich wielkość była podobna. Naszym zdaniem najlepsze zapiekanki z bagietki wychodzą właśnie z takich rozkrojonych połówek.
7. Zapiekankę w wersji słodkiej najpierw smarujemy powidłami śliwkowymi. Dodajemy drobne kawałki wędzonego łososia MOWI, pokrojone w plasterki pomidorki cherry i pokruszony ser feta. Posypujemy je też posiekany koperką.
8. W opcji wytrawnej podstawa zapiekanki z bagietki to przesmażone pieczarki. Dodajemy do nich kawałki łososia, a w końcu posypujemy serem mozzarella i słodką papryką.
9. Zapiekamy kilkanaście minut w temperaturze 180°C i pozdrawiamy Kraków. Smacznego!



**PRZEPIS Z TAK
DOBREGO ŁOSOSIA
MOŻE SIĘ TYLKO
I WYŁĄCZNIE UDAĆ.**



ROLLSY Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I SOSEM MANGO-CHILLI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno 4 plastry
– 2 opakowania
rukola – kilkanaście gałązek
ser cheddar – 100 g
jabłko – 1 sztuka
ogórek – ½ sztuki
mango – ½ sztuki
chilli – ½ łyżeczki
cytryna – ½ sztuki
cukier – 1 łyżeczka
orzechy laskowe – 1 łyżka (posiekane)
sól



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zanim będziemy zawijać, troszkę się nakroimy. Kolejność zupełnie dowolna, ale warto sobie wszystko powtórzyć na głos, żeby o niczym nie zapomnieć. No to lecimy.
2. W umiarkowanie cienkie i podłużne słupki kroimy: ser cheddar, nieobrane jabłko i równie nieobranego ogórka.
3. Mango dla odmiany obieramy i kroimy w drobną kostkę. Orzechy laskowe siekamy. I w zasadzie do przekrojenia została nam już tylko cytryna – na pół.
4. Nasze precyzyjnie pokrojone słupki z sera, jabłka i ogórka dzielimy na kilka równych porcji. To właśnie tymi składnikami niebawem wypełnimy rollsy z łososiem.
5. Dodajemy do nich także listki rukoli i staramy się, żeby składniki w każdej porcji występowały w podobnych ilościach.
6. Sięgamy po plastry wędzonego łososa i przypominamy, że nic już nie kroimy. No chyba, że bardzo chcecie dociąć je na idealne prostokąty. Ostrzegamy, że może się to okazać zupełnie zbędne, bo MOWI jest idealny bez docinania.
7. W plastry łososa zawijamy wcześniej poporcjowane słupki ogórka, sera i jabłka z rukolą. To historyczna chwila, bo tworzymy w ten sposób prekursorskie, bezglutenowe rollsy z łososa.
8. Żeby odpowiednio uczcić nasze przełomowe dokonania kulinarne przyrządzimy sos! Miksujemy pokrojone mango z chilli, sokiem z cytryny, cukrem i solą. Powstaje sos mango-chilli, który doskonale podbije smak i kolorystykę wrapów.
9. Rollsy z łososiem, układamy na ulubionym talerzu. Tuż obok, w małych miseczkach ustawiamy sos mango-chilli i posiekane orzechy. Ależ to wspaniale wygląda. Smacznego!



PRZEPIS Z TAK
DOBREGO
ŁOSOSIA MOŻE
SIĘ TYLKO
I WYŁĄCZNIE
UDAĆ.



PLACUSZKI GRYCZANE Z ŁOSOSIEM I GALARETKĄ

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś
wędzony na zimno – 4 plastry
czarny kawior – 2 łyżeczki

Galaretką

sól – 1 łyżka
cukier – 1 łyżka
cytryna – sok z ½ sztuki
jabłko Granny Smith – 1 szt
ogórek zielony – 1 szt
koper – 1 pęczek
żelatyna – 1,5 łyżeczki
woda – 1 kubek

Placki

jajko – 2 sztuki
mąka gryczana – ½ kubka
mąka pszenna – 2 łyżki
miód – 1 łyżka
mleko – ¾ kubka
sól – szczypta
olej – 3 łyżki
drożdże – ¼ łyżeczki



Jeśli kiedykolwiek pomyśleliście, że już nic Was nie zaskoczy... To zaraz przekonacie się, że świat łośosia MOWI jest pełen pysznych niespodzianek. Przed Wami placuszki gryczane z łośosiem i galaretką z ogórka i jabłek! To najbardziej pomysłowe danie tego sezonu. Zaczynamy!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wodę miksujemy z koperkiem, po czym odcedzamy zioła, tak żeby została nam sama ciecz – o pięknym koperkowym kolorze i aromacie.
2. Nieobranego ogórka kroimy w drobną kostkę – na kawałki bez pestek czyli z pominięciem miąższu. Przesypujemy je do miseczki i solimy. Czekamy kilka minut, aż puszczą nadmiar wody i odsączamy.
3. Surowe, nieobrane jabłko także kroimy w drobną kostkę i mieszamy je z odsączonym ogórkiem.
4. Do koperkowej wody dodajemy cukier, sok wyciśnięty z połówki cytryny i żelatynę. Podgrzewamy tę mieszankę w garnku, aż do rozpuszczenia żelatyny i odstawiamy do ostudzenia.
5. Do ostudzonej mikstury dodajemy ogórka i jabłko. Całość przelewamy do naczynia o dużej powierzchni dna. (Gotową galaretkę będziemy dzielić na plastry, dlatego teraz wybierzmy naczynie, w którym nie osiągnie ona wysokości większej niż ok. 1 cm).
6. Odstawiamy do lodówki i czekamy, aż galaretka uzyska idealną konsystencję. W tym czasie zabieramy się za ciasto. Placuszki gryczane z łośosiem nie zrobią się same.
7. Podgrzewamy mleko i dodajemy pozostałe składniki ciasta: jajka miód, olej, oba rodzaje mąki, drożdże, sól. Dokładnie mieszamy, aż do rozdrobnienia wszystkich grudek i uzyskania gładkiej konsystencji.
8. Nasze małe placuszki smażymy na patelni z obu stron. Na średnim ogniu, dopóki nie zaczną się delikatnie rumienić (zupełnie jak naleśniki). Powinny mieć średnicę zbliżoną do bułki kajzerki.
9. Placuszki gryczane z łośosiem, jak już wiecie, podamy z galaretką owocową. Zrobimy to, odpowiednio układając 3 warstwy, zawsze wg tego samego wzoru: placuszek, kawałek galaretki, łośos.
10. Na szczycie placuszkowo-łośosiowej konstrukcji, umocnionej ogórkowo-jabłkową galaretką, układamy kawior. W symbolicznym geście stawiania kropki nad i układamy także dekorację z koperku. Smacznego!

Jeśli na początku byliście nastawieni do tego przepisu nieco sceptycznie, to pewnie jesteście teraz niezłe zaskoczeni! Właśnie na tym polega najlepsza frajda z gotowania. Odkrywanie nowych, nieoczywistych połączeń smaków i składników to czysta przyjemność. My dodajemy do tej zabawy porcję zdrowia.



SZASZŁYKI Z KAWAŁKAMI ŁOSOSIA, CUKINIĄ MINI, ARBUZEM I SAŁATKĄ

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.
arbuz – kilka kawałków pokrojonych ze skórą
cukinia mini – 2 sztuki
olej – 1 łyżka
bazylią – 2 łyżki (posiekana)
sól, pieprz
koper włoski – 1 mała sztuka
jabłko – 1 sztuka
musztarda gruboziarnista – 2 łyżki
ocet winny czerwony – 1 łyżka
cukier brązowy – 1 łyżka
patyki do szaszłyków drewniane (namoczone w wodzie)



Co powiecie na grillowanego arbuza? Wyczuwamy zdumienie i rozumiemy, że właśnie burzymy porządek Waszego kulinarnego świata. Wiedźcie jednak, że w MOWI lubimy przewrotne pomysły i nie raz zaskoczycy Was przepisami, w których łączymy nieoczywiste smaki. Tym razem proponujemy Wam delikatne, grillowane szaszłyki z łososia, na których obok naszej ulubionej ryby w jednym szeregu staną arbuzy, mini cukinia i świeża bazylija. Całość dopełnia sałatka z kopru włoskiego i jabłka oraz dressing musztardowy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zanim zajmą nas grillowane szaszłyki, czyli łosoś, cukinia i arbuzy – zacznijmy od przygotowania sałatki. Wybieramy do niej ulubione jabłka i kroimy je w kostkę. Najpierw oczywiście obieramy, urządzając konkurs na najdłuższą obierkę!
2. Koper myjemy, kroimy w cienkie krążki, dodajemy do jabłek i zabieramy się za dressing musztardowy. Dressing musztardowy to jeden z najbardziej uniwersalnych dressingów, w dodatku prosty i szybki w przygotowaniu. Wystarczy tylko wymieszać musztardę gruboziarnistą, ocet i cukier. Dressing musztardowy zrobicie nawet z zamkniętymi oczami!
3. Dodajemy go do jabłka i kopru i odstawiamy całość na bok, czekając aż wszystkie smaki sałatki staną się... jednością! Ale skoro jesteśmy już w temacie dressingów – od razu przygotujmy dressing bazyliowy, którym później posmarujemy szaszłyki z łososia. Także tu możecie zamknąć oczy, bo wszystko, co musicie zrobić to wymieszać olej, sól, pieprz i posiekaną bazylię.
4. Pora na najważniejszy składnik naszej potrawy, którym jest łosoś MOWI. Jeśli jest to łosoś ze skórą, usuńcie ją, ale nie wyrzucajcie. Niech powędruje do zamrażarki i czeka na moment, kiedy wykorzystacie ją np. jako składnik wywaru zupy rybnej.
5. Póki co obrany łosoś MOWI idzie pod nóż – kroimy go w ok. 3 cm kostkę. W ślad za nim na spotkanie z nożem czekają cukinia i arbuzy – razem ze skórą. Wprawdzie jedzenie arbuza ze skórą może wydać się dziwne, ale spokojnie – pod wpływem temperatury skóra zmięknie i będzie naprawdę smakowita.
6. Krojenie cukinii mini nie wymaga ani techniki ani talentu – po prostu przecinamy ją na trzy równe kawałki. Kreatywność przyda się natomiast w przypadku arbuza – trzeba trochę pokombinować, aby wykroić z niego małe, trójkątne cząstki o grubości ok. 1 cm.
7. Pora, aby wszystkie składniki znalazły się w jednym szeregu na patykach i tak przyrządzone szaszłyki z łososia należy wyeksponować na rozgrzaną patelnię grillową.
8. Kiedy szaszłyki z łososia już się na niej usadowią smarujemy je dressingiem bazyliowym i grillujemy z każdej strony.
9. Szaszłyki z łososia podajemy z przygotowaną wcześniej sałatką, w której koper włoski, jabłko i dressing musztardowy doszły już do smakowitego porozumienia.

JAK BLISKO JEST NORWEGIA?

Czasem masz do niej 1400 km, a czasem 300 metrów, jeżeli weźmiesz pod uwagę, że najlepszy smak Norwegii dostarczamy do najbliższego Ci sklepu.

O świeżość MOWI dbamy tak bardzo, że mówimy, że nie opuszcza on naszych rąk, aż nie trafi do Twoich. Tak nakazują nasze odwieczne, rybackie tradycje.

My, Norwedzy dbamy o wszystko. Śledzimy naszego łososia od jego początków w arktycznych fiordach Norwegii aż do momentu, gdy trafi na Twój talerz. Sprawdź to, skanując kod QR z tyłu opakowania MOWI – dowiesz się, co Twój obiad jadł na obiad!

SMACZNEGO!





ŁOSOŚ ZAPIEKANY W ZIEMNIAKACH Z BEKONEM I CEBULĄ

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno – 4 plastry
– 4 opakowania (pokrojonego w cienkie paski)
bekon pokrojony w cienkie paski – 100 g
oliwa – 2 łyżeczki
ser cheddar lub gruyere – 100 g
cebula – ¼ sztuki (pokrojona w drobną kostkę)
ziemniaki grill – kilka sztuk
koperek posiekany – 1-2 łyżki
kwaśna śmietana – 0,1 l
cytryna – ½ sztuki (sok)
sól, pieprz



Macie ochotę na coś delikatnego, a jednocześnie konkretnego? Łączącego ze sobą finezję i prostotę? Łososia i ziemniaki? Idealnie się składa, bo właśnie coś takiego dla Was przygotowaliśmy! Łosoś zapiekany w ziemniakach to danie, które porywa smakiem, sytością i prostotą przygotowania. Żałujemy, że nie możemy znów zjeść go po raz pierwszy, bo jego premiera była jednym z najbardziej niezapomnianych doznań, w jakich uczestrzyły nasze kubki smakowe. Dlatego pełni zazdrości nie przedłużamy tego opisu, tylko zapraszamy do kuchni, a całkiem niebawem – na prawdziwą ucztę! Łosoś zapiekany niebawem zmaterializuje się na Waszych talerzach. Smacznego!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łosoś zapiekany w ziemniakach nie wymaga od Was wiele – na początek trochę sztuki używania noża. O ile przekrojenie ziemniaka na pół nie wymaga specjalnych zdolności manualnych, o tyle wycięcie z nich krążków i wydrążenie środka może przysporzyć pewnego kłopotu. Nie przysporzyło? Brawo!
2. Wycięte ziemniaki przykrywacie folią w naczyniu żaroodpornym (koniecznie posmarujcie je oliwą!) i zapiekacie przez kilkanaście minut. Łosoś zapiekany jest coraz bliżej.
3. Kiedy ziemniaki spokojnie dojrzewają (do odpowiedniego stanu wypieczenia) w piekarniku, my możemy zabrać się za inne elementy, którymi ucieszy nas łosoś zapiekany. Zaczynamy od bekonu, który smażymy na oliwie. Dbamy jednak o towarzystwo i smażymy go z cebulą.
4. Po wykonaniu tej mało skomplikowanej czynności, przychodzi czas na jeszcze mniej skomplikowaną – mieszamy bekon z cebulą z łososiem.
5. Tak przygotowany łosoś nadaje się do faszerowania nim ziemniaków. W ich środku znajduje się zatem nasza ryba, bekon i cebula. Całość posypujemy startym serem.
6. Zapiekany łosoś jest już prawie gotowy – ostatni element to odpowiedni sos. My proponujemy mieszać śmietanę z koperkiem, solą i pieprzem oraz sokiem z cytryny. Taka miksura będzie stanowiła idealne uzupełnienie przygotowanego przed chwilą dania.
7. To ten moment – łosoś zapiekany może wylądować na Waszych talerzach, a na łososiu może wylądować śmietanowy sos. Smacznego!



**KAŻDY KUCHARZ
SMAŻY O TAKIEJ
POTRAWIE!**



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, CUKINIĄ, MIĘTĄ I BAZYLIĄ, SEREM MOZARELLA I CHILLI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
1

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 4 plastry
cukinia mini – 4 sztuki
rzodkiewka – kilkanaście plasterków
szparagi – 3 sztuki
fasolka szparagowa – 8 sztuk
mięta – kilkanaście listków
bazylia – kilkanaście listków
koperek – kilka gałązek
mozzarella mini – 6-8 kulek
oliwa – 1 łyżka
chilli Bird's Eye – ½ sztuki
skórka z cytryny – 1 mała łyżeczka
sok z cytryny – ½ sztuki
sól



Zielona sałatka z łososiem MOWI ma sporą szansę sprawić, że poczujecie miętę. Dosłownie, bo mięta jest jej składnikiem i w przenośni, bo jest świetnym przykładem na to, że sałatki z łososiem są super smaczne i proste do zrobienia. To łatwy przepis na doskonałą i zdrową przystawkę.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Nasz pierwszy krok to dressing do sałatki. Zrobimy go w małej miseczce dodając kolejno: łyżkę oliwy, posiekaną połówkę papryczki chilli Bird's Eye wraz z pestkami (są pikantne, dlatego umyćcie po nich dobrze ręce, zanim przez przypadek dotkniecie twarzy), małą łyżeczkę skórki cytryny startej na najmniejszym oczku tarki, wyciśnięty ręcznie sok z połówki cytryny i szczyptę soli. Mieszmamy, mieszmamy i dressing gotowy.
2. Do innej, trochę większej miski wrzucamy 8 sztuk ugotowanej fasolki szparagowej, a następnie 3 zielone szparagi. Szparagi pysznie smakują na surowo ale polecamy je sparzyć wrzątkiem dla uzyskania ładniejszego i głębszego koloru. W końcu wiadomo nie od dziś, że oczami też się je. A jeżeli nie lubicie chrupać, możecie je ugotować.
3. Teraz w misce ląduje kilkanaście plasterków rzodkiewki i 4 cukinie mini ścięte na podłużne cienkie plastry. Dodajemy do nich zioła: po kilkanaście listków mięty, bazylii i kilka gałązek koperku.
4. Odsączamy mozzarellę mini na sitku – optymalnie od 6 do 8 kulek – i dorzucamy je do reszty składników. Polewamy całość przygotowanym wcześniej dressingiem. Mieszmamy.
5. Jeśli zastanawiacie się po jakie naczynie sięgnąć – podpowiemy, że każde będzie dobre bo wypełni je dobra sałatka z łososiem! Przekładamy do niego wymieszane już składniki i wieńczymy dzieło 4 plasterkami łososia MOWI wędzonego na zimno, układając je na górze w zgodzie z własnym poczuciem estetyki. Gotowe! Sami teraz widzicie, że z MOWI jemy też oczami. Smacznego!



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



ROLLSY Z ŁOSOSIA I MARYNOWANEJ RZEPY Z SAŁATKĄ ZE SZPINAKU

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów
rzepa daikon – 2 łyżki
sezam biały (prażony) – 4 łyżki
olej sezamowy – 1 łyżeczka
cukier – 1 łyżka
bulion dashi – 1 łyżka
sezam czarny – szczypta
szpinak – 300 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początku podkreścimy kolor szpinaku i trochę go zmiękczymy szybkim blanszowaniem w garnku. Łodygi szpinaku są twardsze niż liście i potrzebują trochę więcej czasu we wrzątku, dlatego musimy je odkroić.
2. Zagotujcie wodę w garnku i wrzucie do niej odkrojone łodygi, a po 30 sekundach dorzucie liście szpinaku i całość gotujcie przez kolejne 30 sekund. Odcedźcie szpinak z gorącej wody i zalejcie go zimną – będzie dzięki temu zahartowany niczym łosoś MOWI pochodzący z dzikich i wartkich rzek.
3. Żeby zamienić liście i łodygi w wykwintną, orientalną sałatkę ze szpinaku i sezamu będziecie potrzebować dressingu. Zrobimy go w moździerzu, do którego wrzucamy i ucieramy: łyżkę cukru, łyżeczkę oleju sezamowego, łyżkę sosu sojowego, 4 łyżki sezamu białego prażonego i łyżkę bulionu dashi. Tak się już utarło, że gotowy dressing przelewamy do większej miski.
4. Wrzucie do niej także szpinak i dobrze wymieszajcie z dressingiem, chociaż bardziej pasowałoby tu powiedzieć: wykąpcie.
5. Składniki dressingu zapewnią naszej sałatce ze szpinaku orientalny smak, Wy zadbajcie teraz o jej odpowiednio azjatycki wygląd. Zaraz się przekonacie jakie to proste.
6. Na dnie miski ułóżcie obok siebie łodygi szpinaku, ciasno i równoległe, jedna przy drugiej. Z liści uformujcie kulkę i połóżcie ją na środku konstrukcji z łodyg (która powinna wyglądać trochę jak tratwa), z wierzchu posypcie ją szczyptą czarnego sezamu.
7. Plaster łososia MOWI wędzonego na zimno przycinamy na prostokątny kształt, żeby łatwiej go zrolować. Układamy na jego końcu 2 łyżki rzepy daikon pociętej w cienkie i krótkie paski i zawijamy do środka. Tę samą choreografię powtarzamy drugi raz z kolejnym plastrem łososia.
8. Dwa takie rollsy układamy na sałatce w poprzek łodyg. Posypujemy czarnym sezamem, wystarczy kilka ziarenek. Zaraz zaraz, czy to ekskluzywna japońska restauracja? Nie! To Wasza kuchnia! Smacznego!



CZY WIESZ, ŻE
WIEMY, CO TWÓJ
OBIAD JADŁ NA
OBIAD?



ŁOSOŚ ZAPIECZONY Z CIASTEM FILO, BROKUŁAMI I MASCARPONE

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.
MOWI wędzone na zimno – 150 g
ciasto filo – kilka arkuszy
brokuł – 1 sztuka
mascarpone – 250 g
gałka muskatołowa – 1 łyżeczka
pomarańcza – 2 sztuki
miód – 1 łyżka
goździki – 2 sztuki
jajko – 1 sztuka
mak – 1 łyżeczka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pierwszy krok to blanszowanie brokuła. Dzielimy go na małe części i wrzucamy do garnka z wrzącą wodą na około 1-2 minuty. Po tym czasie wylewamy wodę, a do brokuła wracamy nieco później.
2. Na średnim ogniu rozgrzewamy mały garnek i wrzucamy: 2 goździki, małe kawałki jednej pomarańczy obrane z błonki, sok wyciśnięty z połówki pomarańczy i łyżkę miodu. Dokładnie mieszamy, doprowadzamy do wrzenia i cały czas mieszając redukujemy – aż do uzyskania gęstej konsystencji. Tak powstaje aromatyczny i idealnie cytrusowy sos z pomarańczy i miodu.
3. Wracamy do zblanszowanego brokuła i blendujemy go w garnku z 250 gramami serka mascarpone, na gładką masę. W trakcie dodajemy łyżeczkę gałki muskatołowej i blendujemy jeszcze chwilę, żeby dokładnie połączyć wszystkie smaki.
4. W następnym kroku elementy naszej świątecznej układanki ułożą się w idealną całość, którą oczywiście zapieczemy w piecu. Wybieramy w tym celu małe okrągłe naczynie odpowiednie do pieczenia – żeliwne, ceramiczne, albo papierowe. Ważne żeby jego średnica wynosiła ok. 10 cm, czyli trochę więcej, niż klasyczna foremka na muffinki.
5. W foremce do pieczenia układamy kolejno: 2 arkusze ciasta filo przycięte na mniejsze kawałki (ich brzegi muszą trochę wystawać poza foremkę), smarujemy je łyżką kremu z brokuła i mascarpone, a następnie układamy plaster łososia MOWI wędzonego na zimno. Znowu smarujemy kremem, i posypujemy posiekanym w kostkę świeżym łososiem MOWI. Na łososia kładziemy ciasto filo, smarujemy je brokułem z mascarpone i kładziemy jeszcze jeden plaster wędzonego MOWI. Przykrywamy go dwoma arkuszami ciasta filo, które smarujemy żółtkiem zmieszanim z białkiem i posypujemy makiem. To dużo gadania, ale tak naprawdę nie ma w tym nic trudnego – jak to bywa w święta.
6. W dokładnie ten sam sposób, krok po kroku, powtarzamy te czynności w drugiej foremce.
7. Pieczemy ok. 10-12 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Łosoś MOWI zapieczony z ciastem filo gotowy. Podajemy z sosem z pomarańczy i miodu. Smacznego!



ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY ZJESZ
SAM? DOBRZE TO
PRZEMYŚLI!



BURGERY Z ŁOSOSIA Z SOSEM MANGO I OGÓRKIEM Z KOLENDRĄ

czas przygotowania
60 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt.
bułka maślana – 2 sztuki
szalotka – 1 łyżeczka
trawa cytrynowa – 1 łyżeczka
sos ostrygowy – ½ łyżeczki
kolendra – 1 łyżeczka
panko – 1 łyżka
pomidor – 2 łyżki
pulpa mango – 3-4 łyżki
ogórek julienne
olej sezamowy – 1 łyżka

orzeszki nerkowca – 1 łyżka
mąka (typ 550) – 300 g
drożdże instant 1 łyżeczka
woda ciepła – 200 ml
mleko w proszku – 1 łyżka
smalec wieprzowy – 1 łyżka
cukier – 3 łyżki
soda – ½ łyżeczki
proszek do pieczenia
– ½ łyżeczki
sól, pieprz



Na dzisiejszym spotkaniu z łososiem oMOWI my temat burgerów. Pokażemy Wam jak łatwo zrobić domowe burgery z soczystego łososia MOWI, które dzięki jego niezwykłym właściwościom będą smaczne i zdrowe. Już nasza w tym ryba!

Znajdziecie tu sprytne rozwiązania idealne na mniejszy i większy głód. Pierwsza opcja to mini burger – przekąska w bułce Waszej roboty, czyli imponująca przystawka doskonała na imprezowy stół. Druga wersja to burger w klasycznej bułce maślanej – większa, obiadowa porcja. Zaczynamy!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Podstawą każdego burgera jest kotlet. Dodatki powinny mu dorównać i zaraz sprawicie, że tak będzie, **no ale najpierw kotlety – ze świeżego łososia MOWI.**

1. Dwie porcje świeżego łososia MOWI drobno siekamy ostrym nożem, jak na tatara. Wrzucamy do miski i dodajemy: łyżkę panierki panko, łyżeczkę świeżej posiekanej kolendry, łyżkę posiekanych orzechów nerkowca, łyżeczkę posiekanej w kostkę szalotki, pół łyżeczki sosu ostrzygowego i po szczypcie soli i pieprzu. Całość dokładnie mieszamy.
2. Naczynie żaroodporne smarujemy na dnie olejem sezamowym, a następnie formujemy w nim dwa kotlety z posiekanego łososia. Możecie użyć specjalnych kuchennych foremek albo ręcznie ulepić dwa płaskie kółka. W obu przypadkach dopasujcie mniej więcej ich rozmiar do bułek. Pieczemy 10 minut w 180°C.
3. Burgerowy sos z mango zrobimy w małej miseczce. Wrzucamy do niej 2 łyżki posiekanego pomidora, łyżeczkę posiekanego szczypiorku, około 3-4 łyżek pulpy mango i mieszamy. Teraz możemy się już zabierać za składanie burgerów.
4. Bułkę maślaną przecinamy na dwie części, obie smarujemy sosem mango. Na dolną połówkę kładziemy łososia MOWI, na nim układamy ogórki julienne, na których kładziemy gałązkę kolendry i nakrywamy drugą częścią bułki. Taka kolejność sprawdzi się też przy mniejszych bułkach z pary. Gotowe!

Przygotowanie mini bułeczek do burgerów:

1. Do burgera na mniejszy głód będziemy potrzebować domowych bułek gotowanych na parze, poświęćmy im teraz chwilę. Do średniej miski wsypujemy 300g mąki typu 550, łyżkę mleka w proszku, 3 łyżki cukru, łyżeczkę drożdży instant, pół łyżeczki sody, pół łyżeczki proszku do pieczenia, jedną łyżkę smalcu wieprzowego i dolewamy 200 ml ciepłej wody. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy i odstawiamy ciasto do wyrośnięcia na 20 minut.
2. Przekładamy na deskę i posypujemy niewielką ilością mąki, żeby się nie kleiło. Wałkujemy lekko, do uzyskania w miarę grubego ciasta o powierzchni 4 kółek, którymi wytniecie bułeczki (możecie też zrobić to szklanką).
3. Górną część naczynia do gotowania na parze smarujemy olejem sezamowym i układamy na nim kółka wycięte z ciasta, każde z nich to połowa naszej bułeczki. Gotujemy ok. 15-20 minut i gotowe!

O JAKOŚĆ TEGO PRZEPISU ZADBALIŚMY
ZGODNIE Z WIELOWIEKOWĄ TRADYCJĄ
– DBAJĄC O MOWI **OD MAŁEGO, DO
PYSZNEGO!**





ZUPA PIWNA Z CYGARETKAMI Z CIASTA FILO I ŁOSOSIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno – 4 plastry
cebula – 1 sztuka
żółta marchew – ½ sztuki
seler naciowy – 1 łodyga
papryczki Bird's Eye – 1 szt.
masło – 2 łyżki
piwo typu lager – 500 ml
ser cheddar – 300 g
śmietanka 30% – 100 ml
tymianek – 1 łyżka

ciasto filo – 1 arkusz
ser ricotta (łagodnie) lub feta (ostro) – 2 łyżki
oregano – 1 łyżeczka
oliwa – 2 łyżki
wędzona papryka – do smaku
szczypiorek
bulion rybny/warzywny – 500 ml



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rozpoczynamy od wyjęcia średniej miski. Wrzucamy do niej 2 łyżki sera typu feta i rozdrabniamy ser widelcem by miał on konsystencję twarożku.
2. Dodajemy pokrojonego w kosteczkę łososia MOWI wędzonego na zimno, łyżkę tymianku, oregano i szczyptę papryki słodkiej wędzonej. Wszystko dokładnie mieszamy, by składniki ładnie się połączyły. Odkładamy farsz na bok.
3. Bierzymy 1 arkusz ciasta filo i kroimy go na kwadraty (7x7 cm). Smarujemy oliwą i wypełniamy pokruszoną fetą oraz łososiem, zwijamy w rulon, wkładamy do naczynia żaroodpornego i wypiekamy w temp. 180°C do momentu, aż ciasto będzie złoto-brązowe.
4. W międzyczasie do nagrzanego garnka wrzucamy 2 łyżki masła.
5. Cebulę i ½ żółtej marchewki kroimy w kostkę i na koniec dodajemy pokrojoną w paski łodygę selera naciowego. Wszystko smażymy na maśle.
6. Do garnka wlewamy 500 ml piwa lager i 500 ml bulionu warzywnego. Wszystko razem gotujemy przez kilka minut. Możemy zauważyć, że powstaje piana, ale nie martwcie się, tak ma być! Pamiętajcie zajrzeć do piekarnika!
7. Czas na nadanie zupie ostrości – do wrzącego wywaru dodajemy papryczki chilli Bird's Eye, śmietanę 30% i ser cheddar. Znowu gotujemy kilka minut. Jeszcze chwila i zupa piwna będzie gotowa!
8. Blendujemy zupę na gładką konsystencję, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Mieszamy kilkakrotnie i krem jest już gotowy, żeby przelać go do miski.
9. Na wierzch sypimy posiekany szczypiorek, a z boku układamy cygaretki z filo. Polecamy dodatkowo owinąć cygaretki plastrem z łososia MOWI wędzonego na zimno. Podkreśli on smak kremu z sera feta. Smacznego!



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



GRZANKI Z BOCZNIAKAMI, PLASTRAMI ŁOSOSIA I MIODEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI łosoś wędzony na zimno 250g
boczniki – kilkanaście sztuk
czosnek – jeden ząbek
szalotka – ½ sztuki
natka pietruszki – kilka gałązek
masło – jedna łyżka
żurawina ze słoika – 2 łyżki
świeży sok z pomarańczy – 100ml
miód – 1 łyżeczka
szczaw czerwony – kilka listków
bagietka – 1 sztuka
cukier trzcinowy – 2 łyżki
orzechy laskowe – garść
sól, pieprz



Kto ma ochotę na przekąskę w stylu słodko / słono, ten powinien spróbować grzanek z łososiem, bocznikami i miodem. Delikatny smak łososa MOWI doskonale skomponuje się z chrupiącą bagietką i sosem żurawinowo- pomarańczowym. To sprytny przepis na boczniki i łososa, którym umilicie sobie niejedno popołudnie.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do średniej wielkości garnuszka wrzucamy żurawinę, cukier trzcinowy oraz wlewamy sok z pomarańczy. Gotujemy na średnim ogniu do uzyskania gęstego sosu. Pamiętajmy aby mieszać od czasu do czasu.
2. Na patelni rozgrzewamy masło i wrzucamy posiekaną szalotkę wraz z wyciśniętym czosnkiem, chwilę podsmażamy.
3. Kiedy czosnek już się zarumieni i przybierze złocisty kolor, dodajemy pokrojone boczniki i chwilę smażymy.
4. Dodajemy rozdrobnione orzechy laskowe, posiekaną natkę pietruszki oraz miód – mieszamy i odstawiamy z ognia.
5. Teraz przechodzimy do robienia grzanek! Pokrojoną w kromki bagietkę grillujemy do chrupkości. Możemy to zrobić używając specjalnej patelni do grillowania lub piekarnika.
6. Na talerzu układamy chrupiące grzanki i smarujemy je sosem z żurawiny.
7. Układamy na nich plasterki smakowitego wędzonego na zimno łososa MOWI, a na samą górę kładziemy podsmażonego bocznika w orzechach i miodzie.
8. Talerz możemy udekorować listkami czerwonego szczawiu i posypać solą oraz pieprzem do smaku. Smacznego!



NIE MUSISZ JECHAĆ
DO NORWEGII,
BY SPRÓBOWAĆ
TAK PYSZNEGO
ŁOSOSIA.



GRZANKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I PASTĄ Z PISTACJI Z TRUSKAWKAMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno – 4 plastry
truskawki – 3-4 sztuki
serek śmietankowy – 2-3 łyżeczki
łuskane pistacje – kilka sztuk
świeża mięta – kilka listków
sok z cytryny – 1 łyżka
kiełki buraka – 1 łyżka
pieczywo razowe – kilka kromek
sól, pieprz



Chrupiące grzanki z wędzonym łososiem to świetny sposób na umilenie dnia, o dowolnej porze. Doskonale sprawdzą się jako pożywne śniadanie, bez problemu dadzą sobie też radę jako popołudniowa przekąska i skutecznie rozwieją Wasze wątpliwości w temacie pomysłu na kolację. Bo łosoś MOWI jest dobry na wszystko.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początek – obieramy pistacje z łupin i rozdrabniamy je. Dowolną techniką: moździerzem, tłuczkiem, blenderem, siłą woli! Możecie też spróbować metody Jagienki z „Krzyżaków” (niezorientowanym polecam wpisanie do wyszukiwarki słów Jagienka + orzechy).
2. Około pół łyżeczki rozdrobnionych pistacji zostawiamy na później, a resztę mieszamy z serkiem, posiekaną przed momentem miętą i sokiem z cytryny, które doprawiamy solą i pieprzem. Moment i pasta z pistacji jest gotowa i, jak sama nazwa wskazuje, ma piękny pistacjowy kolor. Połączenie go z rześką zielenią mięty i ognistą czerwienią truskawek sprawi, że Wasza przystawka ma szansę na spory fejm na Insta!
3. Pora na grzanki, na które trafi pasta z pistacji. Jako orędownicy zdrowego jedzenia polecamy chleb razowy, ale białe pieczywo też jest ok. Grzanki możecie przygotować w dowolny sposób, korzystając z tosterka, grilla czy patelni. Ważne, aby chleb chrupał, ale był miękki w środku. Ot, cała filozofia!
4. Za chwilę nadejdzie pora aby w przepisie pojawił się wędzony łosoś – zaczynamy nasz składnikowy tetris: na grzankach ląduje pasta z pistacji, na niej pokrojone w plasterki truskawki, na końcu kielki buraka.
5. Ale żeby przystawka z łososiem wyglądała jak... przystawka z łososiem na samym szczycie naszej piramidy smaku znajdzie się wędzony łosoś MOWI. W rulonie lub paskach – jak lubicie.
6. Całość skrapiamy sokiem z cytryny i oprószamy zielenią rozdrobnionych, odłożonych pistacji. Smacznego!



O JAKOŚĆ TEGO PRZEPISU
ZADBALIŚMY ZGODNIE
Z WIELOWIEKOWĄ
TRADYCJĄ – DBAJĄC
O MOWI AŻ OD NARYBKU.



JAJKA FASZEROWANE PASTĄ Z JAJKA, SZCZYPIORKU I ŁOSOSIA WĘDZONEGO

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno – 4 plastry
– 2 opakowania
jajka – 4 sztuki
majonez – 3 łyżki
musztarda – ½ łyżki
posiekany szczypiorek – 1 łyżka
posiekany koperek – 1 łyżeczka
kapary – 1 łyżka
sok z cytryny – 1 łyżka
skórki z ½ cytryny



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Nasze danie wielkanocne zaczynamy od tego, co najprostsze: gotujemy jajka na twardo (totalnym nowicjuszom podpowiadamy: czas gotowania to 7 minut). W międzyczasie zacznie powstawać pasta jajeczna.
2. Siedem minut w zupełności Wam teraz wystarczy, chyba że jesteście fanami przesadnego slow food. Cienkie długie paski albo drobna kostka – taki kształt powinien przybrać wędzony łosoś MOWI. Jak kto woli, jak kto lubi. Następnie:
3. Mieszmamy je z posiekаныmi kaparami, szczypiorkiem, koperkiem, majonezem, musztardą, skórką i sokiem z cytryny. Dopraviamy solą i pieprzem.
4. Zaraz, zaraz: pasta jajeczna bez jajka? Słuszna uwaga, ale cierpliwości! Pasta jajeczna będzie pastą jajeczną, bo na koniec do wszystkich składników dodamy jeszcze ugotowane żółtko. A żółtko wyjmemy z jajek, które właśnie teraz, w 7 minucie robią ostatnie okrążenie w gotującej się wodzie.
5. Ważna sprawa: ugotowanych jajek nie obieramy! Kroimy je na połówki ze skorupką. Najlepiej poradzi z tym sobie nóż z ząbkami (taki do chleba). Ale... jeśli ktoś uzna, że tego nie ogarnie i zniszczenia w jajkach będą zbyt duże – możliwy jest także wariant bez skorupki. DoMOWI kucharze – decydujcie sami!
6. Wyjęte z jajek żółtka pozostawiamy w białku coś na kształt gniazdka (jaja, gniazdka – wiadomo, wiosna) – to do nich trafia przygotowana wcześniej pasta jajeczna.
7. Na tym etapie nasze faszerowane jajka moglibyśmy uznać za gotowe, ale... łosoś MOWI zasługuje na to, aby podkreślić go... jeszcze jedną porcją łososa MOWI. Dlatego na sam szczyt jajecznych wspaniałości kładziemy po jeszcze jednym plasterku wędzonego łososa. Oł, aromatyczny, wędzony łosoś MOWI do kwadratu. Najlepiej!



**NIE MUSISZ JECHAĆ
DO NORWEGII,
BY SPRÓBOWAĆ
TAK PYSZNEGO
ŁOSOSIA.**



PITA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, WARZYWAMI I SOSEM BBQ

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2-3

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE Łosoś wędzony na zimno – 4 plastry
chlebek pita – 2 sztuki
pomidor – 1 sztuka
ogórek – ½ sztuki
rukola – kilka listków
awokado – ½ sztuki
sos BBQ – 2-3 łyżki
wędzony bekon – 2 plastry
rzodkiewki – 1-2 sztuki



Pita to nic innego jak stara dobra kanapka, która pojechała na wakacje do Grecji i bardzo jej się tam spodobało. Spotkała na nich naszego łosiosia MOWI, a z tego wakacyjnego romansu urodził się ten oto przepis na doskonałą przekąskę.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Grecki chlebek pita warto jeść na ciepło, dlatego wsadzamy go do rozgrzanego do 180°C piekarnika. Czujnie kontrolujemy sytuację, żeby nie przypalić podstawy naszego śniadania, ale... .
2. Nie tracimy czasu i zajmujemy się pomidorem – myjemy go i kroimy w plasterki.
3. Następnie, nie zapominając o rozgrzanym piekarniku, myjemy i obieramy ogórka, krojąc go wzdłuż na cienkie plasterki.
4. Grecki chlebek pita wypełnimy także rukolą (którą myjemy i osuszamy) oraz awokado (obieramy i kroimy na cienkie plastry).
5. Zadbamy także o bardziej środkowoeuropejski element smaku – rzodkiewkę, którą po umyciu kroimy w cienkie plasterki (mamy nadzieję, że pamiętaliście o picie i zdążyliście wyjąć ją z piekarnika).
6. Pora na kolejne elementy, które będzie zawierała nasza kanapka z łosiosiem. Rozgrzewamy patelnię i wrzucamy na nią bekon, smażąc go z obu stron zgodnie z własnymi upodobaniami.
7. Kanapka z łosiosiem nie może funkcjonować bez łosiosia, dlatego wyciągamy z opakowania rybę od MOWI i zaczynamy wielki finał! Pitę nacinamy i smarujemy w środku sosem BBQ, a potem układamy w niej wszystkie składniki w dowolnej kolejności i zawijamy nacięte brzegi.
8. Panie, panowie – przed Wami grecki chlebek pita podany jako kanapka z łosiosiem! Smacznego!



CZY WIESZ, ŻE
WIEMY, CO TWÓJ
OBIAD JADŁ NA
OBIAD?

A close-up portrait of a man with long, wavy, reddish-brown hair and a full, well-groomed beard of the same color. He is wearing a dark green, textured knit sweater. He is sitting outdoors, with his right hand resting against his chin and cheek. The background is slightly blurred, showing what appears to be a rocky shore and water. The lighting is natural, highlighting the texture of his hair and beard.

SEKRETEM MOWI JEST
TO, ŻE NIE MA PRZED
NAMI SEKRETÓW.



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, JAJKIEM, OLIWKAMI, MARCHEWKĄ I POMIDORAMI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE Łosoś wędzony na gorąco
sałata freeze lub rzymska – kilka listków
jajka – 1 sztuka
czarne oliwki z pestką – kilka sztuk
małe kolorowe marchewki – 2 sztuki
kapary – kilka sztuk
orzeszki pini – 2 łyżki
sok z cytryny – 1 łyżka
pomidorki cherry – kilka sztuk
oliwa z pierwszego tłoczenia – 1 łyżka
czosnek – 1 ząbek



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotowanie zaczniemy od umycia i osuszenia sałaty, po prostu.
2. Następnie gotujemy jajko na twardo, czyli około 8 minut od momentu wrzenia wody.
3. Ugotowane jajko obieramy i kroimy na półówki albo ćwiartki, wedle Waszego uznania.
4. Obieramy także marchewkę, która kroimy najpierw w szereg – w plasterki, a potem wzdłuż tak żeby powstały zgrabne sześciany.
5. Pora zająć się pomidorami – wkładamy je do posmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego i pieczemy kilka minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.
6. W tym czasie możemy zająć się kaparami – odsączamy je z wody.
7. Przygotujemy też dressing do sałaty, mieszając ze sobą: oliwę, sok z cytryny, rozmaryn i wyciśnięty na prasce czosnek.
8. Jeżeli pomidory już się upiekły to wyciągamy je z pieca. Jeśli nie, to mamy chwilę na uprażenie orzeszków pinii – robimy to wrzucając je na suchą, rozgrzaną patelnię.
9. Mamy już prawie komplet gotowych składników, więc przechodzimy do głównego elementu sałatki z łososiem wędzonym – wędzonego łososia MOWI!
10. Sałatka z łososiem wędzonym jest jednocześnie sałatką z pieczonym łososiem i to żaden cud. Naszą rybę od MOWI wyciągamy z opakowania, układamy wygodnie na talerzu i podgrzewamy kilka minut w piekarniku w 180°C.
11. Nasza sałatka z łososiem i jajkiem jest już niemal gotowa: mieszamy wszystkie przygotowane składniki i podajemy z kawałkami ciepłego łososia obok stawiając dressing, którym polewamy całość do smaku. Smacznego!



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



GOFRY BELGIJSKIE Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I KWAŚNĄ ŚMIETANĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
3

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów
jajka – 3 sztuki
masło – 200g
mleko – 1/3 kubka
suche drożdże – 3 łyżeczki
ekstrakt z wanilii – 1 łyżeczka
drobny cukier – 1 kubek
mąka pszenna – 2 kubki
oliwa do smarowania – 1-2 łyżki
kwaśna śmietana – 1 kubek
kolendra – kilka gałązek
sok z limonki – 1 łyżka
granat – 1 sztuka



Nie chcemy się spierać czy lepsze są gofry na słodko czy na słono, bo takie konflikty nie są nikomu potrzebne. Niech każdy cieszy się goframi na swój sposób, a my tylko zostawimy Wam tu przepis na ten najlepszy, bo z łososiem MOWI.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początek – lekko zamieszamy, wrzucając wszystkie niezbędne składniki do jednego naczynia i kręcąc nimi tak długo aż nabiorą jednolitej konsystencji. Jajko, masło, mleko, drożdże, mąka, cukier, ekstrakt – to wszystko powinno znaleźć się w cieście, które za chwilę wyląduje na rozgrzanej gofrownicy.
2. Zanim zaczniecie ją nagrzewać, nie zapomnijcie delikatnie posmarować jej oliwą. Rozlewamy więc masę i tak, tak! Wypiekamy gofry belgijskie! Poszło w miarę szybko i w miarę prosto, prawda?
3. Pora na kolejny element naszej kulinarnej układanki – łosoś wędzony MOWI zjawi się za chwilę, na razie gofry belgijskie urozmaicimy specjalnie przygotowaną śmietaną.
4. W tym celu mieszamy ją z kolendrą (koniecznie posiekaną), sokiem z limonki i odciętą z niej skórką (staramy się odcinać ją jak najcieniej) oraz z chilli. Do smaku doprawiamy to solą. Jeszcze tylko chwila i gofry belgijskie i łosoś wędzony wylądują na Waszych talerzach.
5. Ostatni element naszego dania: łosoś wędzony MOWI. Po prostu układamy go na gofry belgijskie! Najłatwiejszy element przepisu zostawiliśmy Wam na sam koniec.
6. Do ryby położonej na wypieczone ciasto dodajemy śmietaną. Na niej lądują posiekane pistacje (możecie to zrobić teraz) i pestki granatu – żeby się do nich dobrać musicie umyć i obrać owoc i dopiero z niego wyciągnąć pestki.

Podsumowując: najpierw pieczemy gofry belgijskie. Potem przyprawiamy śmietaną. Na koniec łosoś wędzony MOWI i posiekane pistacje oraz pestki granatu. Na talerzu wygląda doskonale, a smakuje jeszcze lepiej!



O JAKOŚĆ TEGO PRZEPISU
ZADBALIŚMY ZGODNIE
Z WIELOWIEKOWĄ
TRADYCJĄ – DBAJĄC
O MOWI AŻ OD NARYBKU.



KORECZKI Z ŁOSOSIEM, KAPARAMI I MUSEM Z AWOKADO

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
6

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów
pieczywo razowe – 6 kromek
pieczywo pszenne – 12 kromek
serek philadelphia – 2 łyżki
sok z cytryny – ¼ łyżeczki
mus z awokado (1 szt awokado + 1/8 łyżeczki chilli)
suszone pomidory w oliwie – 1-2 sztuki
posiekany koperek – 1 łyżka
kapary – 1 łyżka
wykałaczki – kilkanaście sztuk



Moda na koreczki wraca! Dziś przedstawiamy Wam ten imprezowy klasyk w odMOWIonym wydaniu. Z tym przepisem szybko przygotujecie zdrową przekąskę, od której Wasi goście zwyczajnie nie będą mogli się oderwać.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początek zabieramy się za pieczywo i zarówno to razowe, jak i to pszenne wycinamy. Kształty pozostawimy Waszej fantazji – czy będą to kófećka, trójkąćki czy finezyjne gwiazćki nie ma dla nas najmniejszego znaczenia. Jednak zdecydowanie istotne jest, aby z pieczywa zrobić grzanki. Decyzje czy wykorzystacie piekarnik czy toster pozostawiamy w Waszej gestii.
2. Grzanki do finger food gotowe, zatem pora zabrać się za ciąg dalszy, tak aby powstały koreczki z łosiem. W tym celu siekamy rybę na drobniejsze kawałki i mieszamy.
3. Warto, żeby przekąski miały dużo smaków dlatego miksujemy ze sobą: posiekanego łosia MOWI, kapary, posiekane suszone pomidory, koperek i serek philadelphia.
4. Potem rozbijamy widelcem obrane awokado, dbając aby razem z nim misał się sok z cytryny i chilli.
5. Większa część pracy nad finger food zrobiona i możemy zacząć robić koreczki z łosiem. W tym celu u podstaw naszej przekąski kładziemy grzankę razową. Na niej mus awokado. Na tym grzankę pszenną. Przedostatni element to posiekany łos, którego nakrywamy grzanką razową. Budowa finger food gotowa, ale aby powstały koreczki z łosiem przebijamy całość wykałaczką, na którą uprzednio nadziewamy kapary i plasterek wędzonego łosia MOWI.

Do koreczków dorzućcie krakersy z nasion, rollsy z wędzonego łosia, sałatkę z łosiem i imprezowe menu dla miłośników łosia gotowe!



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



PIZZA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, SZPARAGAMI I KAPARAMI

czas przygotowania
60 MIN.

liczba porcji
6

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco

mąka – 1 kg

drożdże – 25 g

letnia woda – 500-600 ml

cukier – 1 łyżeczka

gęsta passata z pomidorów – 150 g

mozzarella – 250 g

zielone szparagi – kilka sztuk

kapary – kilka sztuk



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zanim zaczniemy rozpuszczać się w zachwycie – rozpuszczamy drożdże i cukier w szklance wody. Warto, żeby była co najmniej w letniej temperaturze, bo wtedy proces dokona się szybciej.
2. Na blat wysypujemy mąkę, oliwę i sól, polewamy to rozpuszczonymi składnikami i zaczynamy zagniać – ręcznie lub mikserem. W trakcie tej czynności dolewamy pozostałą część wody i dbamy o to, aby ciasto, które zaczyna tworzyć się nam w dłoniach (lub mikserze) nabrało gładkiej konsystencji. Przy okazji powinno też być zwarte i elastyczne i dopiero kiedy takie się stanie – formujemy z niego kulę.
3. To jeszcze nie pizza, a już na pewno nie pizza z łosiem ale piłka z ciasta sprawia że jesteśmy naprawdę blisko. Ten okrągły, ponoć perfekcyjny kształt przykrywamy i odstawiamy na pewien czas – tak aby wyrosło i podwoiło swoją objętość.
4. W tym czasie zajmujemy się przecierem pomidorowym. Doprawiamy go do smaku – solą i 4 łyżkami oliwy (chyba, że uznacie że macie diametralnie inny smak, choć my proponujemy trzymać się naszego przepisu). W końcu chcemy, żeby powstała dobra pizza z łosiem!
5. Wracamy do wyrośniętego ciasta. Jeżeli zamiast jednej dużej pizzy zdecydujecie się na oddzielne, małe krążki to powinniście odciąć po około 100 gramowe kawałki, podsypać je mąką i wałkować, aż ciasto będzie cienkie. Wtedy układacie je w formie – uprzednio rzecz jasna naoliwionej. Pizza zaczyna wyglądać!
6. To ten moment, w którym pojawia się esencja pizzy – czyli składniki! Na początek posmarujcie okrągłe kawałki ciasta przecierem, potem rozłóżcie na nim mozzarellę i... najważniejszy moment czyli: pojawienie się łosia! W końcu robimy pizzę z łosiem **MOWI!**
7. Układacie fragmenty naszej ryby na cieście, obok niej lub wręcz na niej lądują pozostałe składniki. Szparagi i kapary.
8. Ostatni element: pieczenie! Kwadrans w temperaturze 250°C powinien wystarczyć – ale czujnie rzucajcie okiem, żeby nie spalić ciasta. Pizza z łosiem gotowa!



**ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY ZJESZ
SAM? DOBRZE TO
PRZEMYŚL!**



MUFFINY Z ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I SOSEM POMIDOROWYM

czas przygotowania
60 MIN.

liczba porcji
3

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco (4 jajka
masło – ½ kostki
woda – ¼ kubka
starty parmezan – ¼ kubka
mąka – ⅓ kubka
czarne oliwki – kilka sztuk
szpinak – 100 g
feta – 200 g
soda oczyszczona – ¼ łyżeczki
czosnek – 1 ząbek
pulpa z pomidorów albo passata – 100 ml
świeża bazylia – kilka listków
sól, pieprz



Łosoś MOWI wędzony na gorąco świetnie sprawdza się w wysokich temperaturach dlatego dziś upieczemy go razem ze szpinakiem w formie muffinek. To zaskakująca i sprytna przekąska, której smak jest wytrawny, a wygląd... słodki.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Żeby przygotować ciasto na muffiny wcale nie trzeba być ekspertem od ciasta. Mówimy to jako eksperci od łososia, więc sami widzicie, że to prawda. Wystarczy dobrze zmieszać jajka, masło, wodę i mąkę, by po paru chwilach cieszyć się gładkim i jednolitym ciastem.
2. Pora zająć się drugą częścią muffinki z łososiem – czyli przygotowaniem ryby. Zaczniemy je od... mieszania szpinaku, parmezanu, fety, oliwek, ciasta i drobno pokrojonego łososia.
3. Ciasto na muffinki łączymy z przygotowanym już łososiem i mieszamy do uzyskania jednolitej i proporcjonalnej masy.
4. Porządnie zmiksowaną całość umieszczamy w foremkach, a te umieszczamy w piekarniku. 180°C to najodpowiedniejsza temperatura, aby nasze muffinki z łososiem nabrały odpowiedniej konsystencji.
5. W tym celu trzymamy je w piekarniku przez kilka minut, czujnie sprawdzając stan ich zarumienienia. Dbamy, aby nie wyszły za blade ani zbyt rumiane, raczej staramy się, aby kolor odpowiadał naszym kulinarnym upodobaniom. W tym przypadku – wszystko w Waszych rękach.
6. Jednocześnie (lub dopiero po wyciągnięciu ciastek z piekarnika) możemy przygotować sos, z którym będziemy jeść nasze muffinki z łososiem. W tym celu na patelnię wrzucamy posiekany czosnek i smażymy go przez chwilę, po której dodajemy pomidory. Całość gotujemy z bazylią i doprawiamy do smaku.

Muffinki z łososiem gotowe, sos gotowy, Wy chyba też już jesteście gotowi – zatem smacznego!



ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY ZJESZ
SAM? DOBRZE TO
PRZEMYŚLI!



GOFRY Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM SADZONYM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI GRAVAD LAX łosoś wędzony na zimno – 1 opakowanie

jajko – 4 sztuki

szczypiorek – 3 łyżki (posiekany)

sól, pieprz

Gofry

mleko – 1,5 kubka

mąka pszenna – 2 kubki

proszek do pieczenia – 1 łyżeczka

olej – 1/3 kubka

jajko – 3 sztuki

sól, pieprz



Gofry kojarzą się z pysznym deserem na słodko, bitą śmietaną, owocami, polewą, wakacjami nad morzem, zatłoczoną promenadą, głośną muzyką z głośników... Wrrróż! Nasze gofry są wytrawne i wykwintne, a jednocześnie niezwykle proste w przygotowaniu. Nazwalibyśmy je "gofry po norwesku", bo wiemy, że Norwegowie lubią i gofry i łosiosa. Zakładamy, że jajka też lubią, bo przecież bez jaj, jajka lubią prawie wszyscy. A że przepis na gofry z łosiosiem i jajkiem sadzonym łączy w sobie te 3 składniki, zatem 3, 2, 1 – start!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W mikserze przygotowujemy ciasto na gofry i ubijamy na puszystą masę. W wersji analogowej robimy to trzepaczką. Albo chcemy to zrobić szybko, albo preferujemy "slow life". Jak kto woli, ale na pewno warto tu dodać, że po norwesku "sakte" to powoli.
2. Tak przygotowane ciasto nakładamy na dobrze rozgrzaną gofrownicę, smarując ją wcześniej olejem. Podpowiadamy, że gofrów nie da się przygotować na zwykłej patelni, bo wtedy nijak nie wyjdą nam te urocze dla gofrów kwadraciki, prawda? Za to jeżeli chcemy możemy zrobić gofry kwadratowe, lub okrągłe. Jak się komu bardziej podoba.
3. Gofry smażymy 3-4 minuty, aż będą złociste i chrupiące.
4. Gofry odkładamy na kratkę od piekarnika, albo do lukrowania, by takie chrupiące pozostały. Możemy też po prostu odłożyć je na bok, wtedy po prostu będą ciut mniej chrupiące, ale nadal niezwykle smaczne.
5. Teraz smażymy jajka sadzone. Zakładamy, że każdy wie jak to zrobić. Jeśli nie wiecie – ciocia Zosia, albo wujek Google na pewno Wam podpowiedzą, bo inaczej gofry z łosiosiem i jajkiem sadzonym będą jakby niekompletne.
6. Na każdego gofra nakładamy najpierw plasterek łosiosa, a potem jajko sadzone.
7. Posypujemy szczypiorkiem, bo każda potrawa musi mieć przecież jakieś warzywo w zanadrzu. Poza tym wg badań kolor zielony relaksuje ciało, stymuluje umysł i poprawia stabilność emocjonalną, co w dzisiejszych czasach może być kluczowe podczas przygotowywania posiłków. I nie tylko. Smacznego!





SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I KOZIM SEREM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE
wędzony na zimno o smaku
INTENSYWNYM
owoce leśne (jeżyny, maliny,
borówki) – 300 g
szpinak liście – 200 g
mięta – kilkanaście listków
kozi ser miękki – 100 g

Dressing
oliwa – 2 łyżki
ocet balsamiczny – 2 łyżki
pomarańcza – ½ sztuki (sok)
musztarda dijon – 1 łyżeczka
tymianek – 1 łyżeczka
(posiekany)
sól, pieprz



Jeżeli macie ochotę intensywnie poczuć wiosnę, to właśnie taka sałatka z łososiem, owocami leśnymi i kozim serem jest idealna, by to zrobić. MOWI Intensive to łosoś o mocnym smaku, zapewniający intensywne doznania smakowe, co w połączeniu z charakterem koziego sera i słodyczą leśnych owoców przeniesie Was do wiosennego, norweskiego lasu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ser kozi kroimy lub kruszymy na niewielkie kawałki.
2. Łososia MOWI wędzonego na zimno kroimy lub szarpiemy – w zależności od tego, jaki wygląd łososia nam pasuje.
3. Szpinak i owoce leśne myjemy, szpinak osuszamy, a następnie...
4. ... szpinak mieszamy delikatnie z pokrojonym wcześniej kozim serem i łososiem wędzonym.
5. Całość posypujemy owocami leśnymi. Może być fantazyjnie, czyli po norwesku "fancy", co właściwie brzmi już prawie jak po angielsku, ale na to nie zwracamy uwagi.
6. Kroimy drobno tymianek.
7. Do szklanki wyciskamy pomarańczę, dodajemy musztardę dijon, ocet i oliwę, dodajemy tymianek, przyprawiamy, mieszamy.
8. Dodajemy dressing, bo bez niego sałatka z łososiem i kozim serem będzie smakować, bo łosoś MOWI zawsze smakuje idealnie, ale jak to mówią, przyprawa czyni potrawę! Słodko-idealny smak dressingu już czujemy na końcówce języka!
9. Teraz uszami wyobraźni słyszymy już werble, bo... sałatka z łososiem, owocami leśnymi i kozim serem jest gotowa po polaniu jej dressingiem.
10. Posypujemy sałatkę listkami mięty.
11. Podajemy ją na swoim ulubionym talerzu, zjadając swoim ulubionym widelcem. Smacznego!



**PRZEPIS Z TAK
DOBREGO ŁOSOSIA
MOŻE SIĘ TYLKO
I WYŁĄCZNIE UDAĆ.**



GRZANKI Z BRIOCHE Z ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI GRAVAD LAX

łosoś wędzony na zimno
– 1 opakowanie
brioche – 4 kromki (pokrojona
na grube kwadratowe kromki)
majonez – 3 łyżki
curry – 1 łyżeczka

Pasta

jajko – 4 sztuki (ugotowane
żółtka)
grostek – 2 łyżki (ugotowany)
tymianek – ½ łyżeczki
kiefki rzodkiewki – ½ kubka

Sos

chrzan tarty – 1 łyżeczka
jogurt – 3 łyżki

Salatka

ogórek – kilkanaście plasterów
rzodkiewki – kilkanaście
plasterów
ocet winny – 2 łyżki
cukier – 1 łyżka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od najprostszego i najmniej czasochłonnego elementu – majonezu z curry. Tak na rozgrzewkę i by mieć sukces od razu na początku.
2. Mieszmamy 3 łyżki majonezu z łyżeczką curry. I już. Gotowe.
3. Nie osiadamy na laurach, bo teraz zaczynamy przygotowanie pasty. Ugotowane żółtka, groszek, tymianek i kielki rzodkiewki, mieszamy, a następnie doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Groszek możemy lekko rozgnieść widelcem, by lepiej wkomponował się w naszą pastę.
4. Mamy już pastę, więc czas na sałatkę i sos.
5. Ogórka i rzodkiewki zalewamy marynatą z przegotowanego octu i cukru, pozostawiamy na kilkanaście minut i odcedzamy, a następnie mieszamy z groszkiem i tak powstaje sałatka.
6. Po chwili znowu mieszamy, ale tym razem chrzan z jogurtem. Ten nowopowstały chrzan jogurtowy, czy też jogurt chrzanowy, będzie świetnie się komponował z wyżej wymienionymi i przygotowanymi warzywami .
7. Teraz klucz programu, bez którego grzanki z brioche z łososiem zdecydowanie nie mogą się obejść.
8. Pokrojoną na grube kwadratowe kawałki butkę brioche pieczemy w piekarniku nagrzanym nie do czerwoności, ale do 180°C, aż wyjdą nam rumiane, pachnące i lekko chrupiące grzanki. Zwykle jest to kilka minut.
9. Po wyjęciu z piekarnika grzanki smarujemy majonezem curry, na to nakładamy pastę i na samą górę, jako zwieńczenie plastrów łosia.
10. Tak misternie przygotowane grzanki z brioche z łososiem podajemy z sosem chrzanowym z warzywami. Są naprawdę *nydeling*, czyli pyszne i na dodatek imponująco się prezentują.
11. Na górę dodajemy szczyptę kielków.

Można to nazwać grzankami z brioche, można, niepoprawnie, kanapką klubową, widać jednak, że ta potrawa robi niesamowite wrażenie... i niesamowicie smakuje!



ZAPRASZASZ GOŚCI,
CZY ZJESZ SAM?
DOBRZE TO PRZEMYŚL!



FASZEROWANE PIECZARKI PORTOBELLO Z ŁOSOSIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
3-4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI GRAVAD LAX łosoś wędzony na zimno – 1 opakowanie
pieczarki portobello – 3-4 sztuki
orzeszki pini – 2 łyżki
orzechy laskowe – 2 łyżki
natka pietruszki – 1 łyżeczka (posiekana)
ser mozzarella – 200 g

Sos

marchewka – 2 sztuki (pokrojone w kostkę)
pomarańcza – 1 sztuka (sok)
czarnuszka – 1 łyżeczka
masło – 1 łyżka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Myjemy pieczarki. Zaletą portobello jest to, że nie trzeba ich obierać. Nawet gdybyśmy chcieli, to warto wiedzieć, że w ich w skórce jest wiele składników odżywczych, więc zamiast tracić czas, od razu możemy poczuć się fit i zdrowo!
2. Oba rodzaje orzechów prażymy na suchej patelni, a następnie dość drobno siekamy. Chcemy przecież, by nasi goście stracili głowę z zachwytu, a nie zęby na zbyt dużych orzechach...
3. Posiekane orzechy mieszamy z pokrojonym serem mozzarella, posiekaną natką pietruszki oraz pokrojonym plasterkiem łososia. Już czujemy w ustach ten wykwintny smak nietypowego farszu...
4. ... którym jak nazwa wskazuje faszerujemy pieczarki.
5. Następnie układamy na nich pozostałe plastry łososia.
6. Wkładamy do nagrzanego wcześniej do 180°C piekarnika i zapiekamy ok. 15 minut. Po tym czasie faszerowane pieczarki portobello z łososiem są właściwie gotowe.
7. Teraz przygotowujemy sos marchewkowo-pomarańczowy, który nie tylko cudownie smakuje, ale też pięknie wygląda. Nie musimy chyba dodawać, że jego pomarańczowy kolor doskonale uzupełnia się z wyrazistym kolorem łososia wędzonego na zimno MOWI GRAVAD LAX.
8. Marchewki gotujemy w osolonej wodzie i odcedzamy. Zakładamy, że wiecie ile czasu gotować marchewki. Zazwyczaj jest to 15-25 minut.
9. Ugotowane marchewki wrzucamy na rozgrzaną patelnię, dodajemy masło i sok pomarańczowy.
10. Wszystko razem zagotowujemy, a następnie miksujemy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
11. Na sam koniec dodajemy czarnuszkę, która da nam nie tylko ciekawy smak, ale i wygląd sosu.
12. Faszerowane pieczarki portobello z łososiem podajemy z sosem, który możemy położyć zarówno na wierzchu pieczarek jak i obok.
13. A łososia, jak wiadomo, układamy na samej górze, aby był ukoronowaniem tej pysznej potrawy. Smacznego!





PANKEJKI SZPINAKOWE Z ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE
wędzony na zimno
o smaku INTENSYWNYM
– 1 opakowanie
ser bryndza – 100 g
granat – ½ sztuki (nasiona)
rozmaryn – 1 gałązka
(posiekany)
Ciasto na naleśniki
szpinak baby – kilkanaście
listków
mąka pszenna – 150 g
maślanka – 0,2 l

jajko – 1 sztuka
cukier – 1 łyżka
proszek do pieczenia
– 1 łyżeczka
olej – 1 łyżka
Dressing
pasta sezamowa tahini
– 1 łyżka
cytryna – ½ sztuki (sok)
czosnek – 1 ząbek (posiekany)
woda ciepła – ½ kubka
czarnuszka – 1 łyżeczka



Pyszne, delikatne i pyszne pankejkę, rodem z Ameryki, a do tego zdrowy szpinak, łosoś, bryndza i granat? Trudno wyobrazić sobie ciekawsze śniadanie, kolację, lunch, czy o którejkolwiek porze dnia będziemy chcieli taki posiłek sobie przygotować. To norwesko-amerykańskie połączenie smaków nie może się nie udać. Proste, bo Amerykanie lubią prostą i nieskomplikowaną w przygotowaniu kuchnię oraz wyrafinowane jednocześnie, bo jakże inaczej niż wykwintnie może smakować łosoś MOWI?

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wszystkie składniki na ciasto do panekjęw dokładnie miksujemy, podśpiewując pod nosem "zielono mi", bo taki właśnie kolor uzyska ciasto po dodaniu szpinaku. Prawda, że zielone pankejkę są znacznie ciekawsze w wyglądzie od zwykłych? I od razu tak jakoś bardziej ekologicznie wyglądają...
2. Następnie smażyemy pankejkę na dobrze rozgrzanej patelni z dwóch stron. Jeśli chcemy przyspieszyć proces, możemy smażyć na 2 patelniach naraz. Jak mamy patelnię do panekjęw będzie nam łatwiej, ale na zwykłej też znakomicie wychodzą. Niezależnie więc od wariantu efekt będzie ten sam.
3. Teraz lekko zielonkawe pankejkę czekają grzecznie na resztę. A my już nie jesteśmy tacy zieloni w ich przygotowywaniu i następnym razem zrobimy je nie zaglądając nawet do przepisu...
4. Robimy dressing mieszając wszystkie składniki w swojej ulubionej misce. Pasta tahini naprawdę wybornie smakuje z cytryną, czoskiem i czarnuszką, o czym za chwilę będziemy się mogli przekonać.
5. Łososa dzielimy na mniejsze kawałki, pamiętając, że MOWI łosoś wędzony na zimno dzieli się doskonale, by łatwiej było się nim podzielić z innymi.
6. Pankejkę szpinakowe z łososem podajemy po 2-3 sztuki, nakładając na wierzch ser bryndza i łososa wędzonego.
7. Wszystko posypujemy pestkami granatu, rozmarynem i polewamy przygotowanym wcześniej dressingiem. Smacznego!





BUŁKI ZAPIEKANE Z ŁOSOSIEM I SEREM

czas przygotowania
45 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE wędzony na zimno o smaku INTENSYWNYM – 1 opakowanie
mini bułki maślane – 4 sztuki
ser mozzarella – 100 g (wiórki)
ser pleśniowy – 100 g
Konfitura z cebuli i jabłek
cebula czerwona – 100 g (pokrojona w pióra)
jabłko – ½ szt.
olej – 2 łyżki
miód – 3 łyżki
ocet winny czerwony – 5 łyżek
sól, pieprz



Intensywnie serowe, intensywnie cebulowe, a przede wszystkim intensywnie łososiowe bułki zapiekane z łososiem i serem – takie pyszności znajdą amatorów nie tylko wśród miłośników burgerów, ale wśród wszystkich, którzy lubią, by ich jedzenie było wyraziste i smaczne.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Najpierw przygotowujemy konfiturę.
2. Cebulę kroimy w tzw. "piórka" i smażymy na oleju, aż delikatnie zmięknie.
3. Przy okazji dla mniej wtajemniczonych podamy może przepis na "piórka" – cebulę kroimy wzdłuż na pół, kładziemy rozcięciem na desce i ponownie kroimy wzdłuż – niezbyt grubo i niezbyt cienko, czyli właśnie na piórka. Teraz spokojnie możemy obrastać w piórka, jak nam dobrze poszło...
4. Dodajemy całkiem niewinnie brzmiący ocet winny, miód i starte na grubych oczkach tarki jabłko.
5. Gotujemy zmniejszając po chwili płomień do bardzo małego, co jakiś czas mieszając, aż powstanie konfitura. Zwykle jest to 25-35 minut. Warto po drodze delikatnie doprawić ją do smaku solą i pieprzem.
6. Bułki rozcinamy. Wiecie – tak na pół.
7. Na dolnej połówce rozsypujemy starty ser mozzarella, który można też kupić gotowy w opcji "wiórki".
8. Na górnej połówce rozsypujemy starty ser pleśniowy, lub kładziemy w plasterku. Zależy w sumie jak komu pasuje. Norwegom pasują obie opcje.
9. Zapiekamy kilka minut w temp. 180°C aż sery się rozpuszczą.
10. Wyjmujemy z piekarnika i na dolnej części zapieczonej z serem mozzarella układamy konfiturę z cebuli i jabłka, na to plastry łososia, nakrywamy górną częścią i jeszcze zapiekamy chwilę.
11. Teraz nasze bułki zapiekane z łososiem i serem i na dodatek z konfiturą cebulowo-jabłkową są już gotowe. Smacznego!



PRZEPIS Z TAK DOBREGO
ŁOSOSIA MOŻE SIĘ TYLKO
I WYŁĄCZNIE UDAĆ.



SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA Z ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
chleb pszenny – 2 grube kromki
pomidorki cherry – 100 g
winogrona czerwone lub zielone – 100 g
cukinia żółta lub zielona – 100 g
mozzarella mini – 100 g
oregano świeże – kilkanaście listków

tymianek świeży – kilka gałązek (posiekane)
olej – 1 łyżka
bazylia świeża – kilka listków

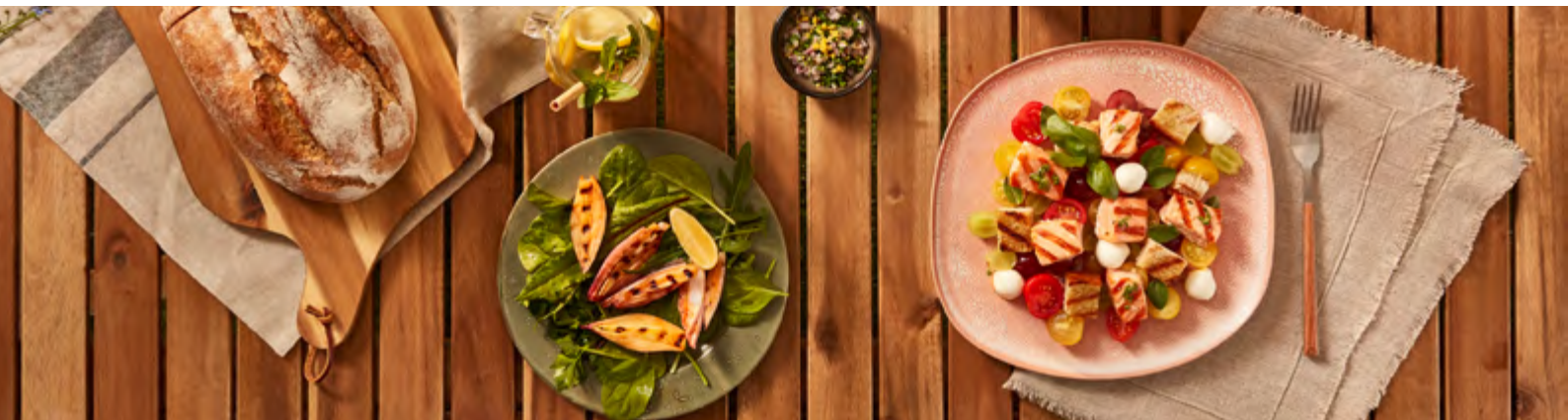
Dressing

krem balsamiczny – 1 łyżka
miód – 1 łyżeczka
oregano suszone – ¼ łyżeczki
cytryna skórka – ¼ łyżeczki
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Chleb kroimy na kromki o grubości około 2 cm. Oczywiście polecamy świeże pieczywo prosto z piekarni. Nieoficjalnie wiadomo jednak, że grillowanie to świetny sposób na uratowanie chleba, który jest z nami od przedwczoraj.
2. Nieobraną cukinię kroimy w plastry okrągłe – jak słońce – i grube na około 1 cm. Zbyt cienkie plasterki spalą się na grillu. To z kolei proste – jak słońce!
3. Umyte pomidorki cherry i winogrona kroimy na połówki. To ważny moment dla tych, którzy nie przepadają za pestkami winogron – teraz możecie się ich pozbyć.
4. Siekamy świeże, pachnące latem, świeże zioła. Posiekane będą pachnieć jeszcze bardziej! Bazylkę chwilowo odkładamy na bok, na razie będziemy potrzebować tylko tymianku.
5. W miseczce średnich rozmiarów lub w małym naczyniu żaroodpornym mieszamy olej z posiekany tymiankiem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
6. Łososia kroimy w kostkę słuszych rozmiarów. Polecamy przekroić każdy z obu kawałków MOWI wzdłuż na pół. Następnie każdą z takich połówek podzielić na 3 części o tej samej długości.
7. Na rozgrzanego grilla wrzucamy kawałki łososia. Grillujemy rybę z każdej strony kilka chwil. Zamiast odmierzać czas stoperem, lepiej sprawdzać na bieżąco, czy ryba przywiera do grilla. Jeśli tak, to nie siłujcie się z nią, i dajcie jej jeszcze chwilę poleżeć. Obracajcie dopiero wtedy, gdy swobodnie odchodzi od rusztu.
8. Obok ryby na grillu układamy pokrojoną cukinię i chleb. Grillujemy z dwóch stron, aż pojawią się charakterystyczne ślady grillowania, czyli ciemne prążki.
9. W średniej wielkości naczyniu mieszamy wszystkie składniki dressingu. To on sprawi, że sałatka śródziemnomorska z łososiem będzie jeszcze bardziej soczysta i orzeźwiająca.
10. Do sałaty dodajemy pozostałe składniki – mozzarellę, bazylkę, winogrona i pomidorki. Mieszamy składniki sałaty, polewamy dressingiem. Gotowe, wspaniałe, i... jak na danie z grilla – zaskakująco lekkie. Smacznego!





TACOS Z ŁOSOSIEM PIECZONYM I AWOKADO

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
papryka ostra w proszku – 1 łyżeczka
olej – 1 łyżeczka
tortilla mała kukurydziana lub pszenna – 16 sztuk
ogórek – ½ sztuki
pomidor – 1 sztuka
czerwona cebula – ¼ sztuki
sałata lodowa lub czerwona kapusta – 1 kubek
papryka chilli jalapeno lub pepperoni – 1 sztuka
kolendra – kilka gałązek
limonka – 1 sztuka (sok)
jogurt naturalny – ½ kubka
awokado – ½ sztuki
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia MOWI kroimy w paski rozsądnej wielkości. Za małe za szybko się spieką, a za duże nie będą pasowały do tacos. Wybieramy zatem opcję pośrednią i nacieramy je solą i ostrą papryką.
2. Pokrojoną i doprawioną rybę przekładamy do naczynia żaroodpornego posmarowanego olejem na dnie. Pieczemy kilka minut w temperaturze 180°C.
3. Łosoś się piecze, a my zabieramy się za krojenie warzyw. Cebulę, pomidora i ogórka kroimy w kostkę. W przypadku tego ostatniego unikamy pestek, czyli skupiamy się na zewnętrznej części ogórka, tej bez miąższu.
4. W trakcie krojenia nie zapominamy o łososiu i wyjmujemy go z pieca po paru minutach. A jeśli nie macie ochoty na taki multitasking, to róbcie wszystko po kolei. Po co się stresować?
5. Paprykę chilli drobno siekamy, a sałatę kroimy w paski. Łączymy je z pokrojonymi warzywami i skrapiamy sokiem z połowy limonki. Delikatnie mieszamy.
6. A teraz porcja smaków i aromatów, z których słynie meksykańska kuchnia. I dzięki którym tacos z łososiem przeniosą nas wprost na słoneczne plaże Acapulco. Gotowi? Awokado miksujemy z sokiem z drugiej połówki limonki i połową posiekanej kolendry. Doprawiamy solą i pieprzem.
7. Jeżeli piekarnik jeszcze nie wystygł to dobrze, bo znowu nam się przyda. Ponownie odpalamy 180°C i podgrzewamy nasze tortille. Chcemy żeby każdy placek zrobił się delikatnie chrupki, ale nie spalony. Dlatego musimy im poświęcić trochę uwagi, bo czasami wystarczą nawet 2 minuty podgrzewania.
8. A teraz krótka historia o tym, jak zamienić podgrzane tortille w tacos z łososiem. Kładziemy na nich warzywa, kawałki pieczonego łososia i posypujemy kolendrą. To takie proste i takie pyszne! Meksykanie mieli świetny pomysł, a my mamy świetną rybę. To nie mogło się nie udać. Smacznego!



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



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, JAJKIEM, KAWIOREM I OLIVKAMI

czas przygotowania
15 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco – 1 op.
kiełki słonecznika – 1 kubek
sałata rzymska mini
– kilkanaście listków
oliwki czarne – kilkanaście sztuk
czerwona cebula – ½ sztuki
jajko – 2-3 sztuki
kawior z łososia – 1-2 łyżki

Sos
musztarda gruboziarnista
– 1 łyżka
ocet winny – ½ łyżki
anchovies – 1 filet (posiekany)
koperek – 1 łyżka (posiekany)
oliwa – 1 łyżka
szalotka – ¼ sztuki sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jajka gotujemy na twardo. Warto wiedzieć, jak się to robi, bo Wielkanoc za pasem. Dlatego zanim zabierzemy się za pisanki, poćwiczmy na naszej sałatce.
2. Wkładamy jajka do zimnej wody i odpalamy gaz. Lepiej, żeby jajka były w temperaturze pokojowej, czyli nie prosto z lodówki. Czekamy, aż woda zacznie wrzeć, solimy ją i rozpoczynamy odliczanie 8 minut. Jajka raczej nie powinny pękać, ale na wszelki wypadek zmniejszamy ogień.
3. Ugotowane jajka przelewamy zimną wodą, żeby zatrzymać proces gotowania i nie poparzyć rąk. Delikatnie ostukujemy je łyżeczką albo uderzając o blat i obieramy ze skorupki. Obrane jajka kroimy wzdłuż na połówki.
4. Łosia dzielimy na mniejsze kawałki. Tutaj panuje pełna dowolność jeśli chodzi o rozmiar kawałków łosia i sposób na ich uzyskanie. MOWI jest tak delikatny, że bez problemu daje się podzielić.
5. Sięgamy po elegancką misę. Wsypujemy do niej umyte i osuszone liście sałaty. Dodajemy oliwki, cebulę pokrojoną w plastry oraz kiełki słonecznika. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy.
6. Czas, aby jajka z kawiolem znalazły się na swoim honorowym miejscu. Najpierw pokrywamy połówki jajek kawiolem z łosia, a potem układamy je na szczycie sałaty. Będą musiały się podzielić miejscem na podium, bo łosoś MOWI też zasługuje na medal. Dodajemy go do sałaty.
7. Ach, co to będzie za przyjemny i łatwy do zrobienia sos! Wszystkie składniki po prostu łączymy w dowolnym naczyniu. Najtrudniejszy krok w jego przygotowaniu to pokrojenie szalotki. Gotowe?
8. Jajka z kawiolem już znalazły się w sałacie, a wszystkiemu przygląda się odświętnie przyprawiony MOWI. To znak, że należy podać sałatkę i zająć się smakiem! Smacznego!



O JAKOŚĆ TEGO PRZEPISU
ZADBALIŚMY ZGODNIE
Z WIELOWIEKOWĄ
TRADYCJĄ – DBAJĄC
O MOWI AŻ OD NARYBKU.



ŁOSOŚ ZAPIEKANY W SOSIE ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 2 opakowania
oliwa z oliwek – 1 łyżka
cebula – ½ sztuki (posiekana)
czosnek – 2 ząbki (pokrojone w plastry)
oliwki czarne – kilkanaście sztuk
szpinak – 2 kubki (pokrojone liście)
pomidory suszone w oliwie – 100 g (pokrojone w paski)
skórka z pomarańczy – 1 łyżka (starta)
sok z pomarańczy – ¼ kubka
śmietanka 30% – 100 ml
bagietka – kilka kawałków
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jeśli trzymacie już w ręku patelnię to bingo! Rozgrzewamy na niej olej i wrzucamy posiekaną cebulę i czosnek pokrojony w plasterki. Zdecydowanie pomoże nam teraz mały ogień, bo cała sztuka polega na tym, żeby niczego nie przypalić. Interesuje nas słynny efekt zeszklenia cebuli.
2. Po kilku minutach na patelnię dodajemy suszone pomidory i pokrojony szpinak. Podkręcamy trochę temperaturę i smażymy składniki na średnim ogniu, regularnie mieszając. A jeśli szpinak zrobi się już miękki, to dobry znak żeby sięgnąć po kolejne składniki.
3. Do szpinaku i pomidorów na patelni dodajemy zatem śmietankę i sok z pomarańczy. Ponieważ nie robimy zupy, a naszym celem jest łosoś zapiekany, to redukujemy nasze płynne składniki do konsystencji sosu. I tym razem nie obejdzie się bez mieszania. Warto się przyłożyć, bo łosoś w kremowym sosie poczuje się jak ryba w wodzie.
4. Do sosu dorzucamy oliwki i startą skórkę z pomarańczy. Dajemy im jeszcze chwilę na patelni, żeby dobrze się zintegrowały z pozostałymi składnikami. Oznacza to, że dalej mieszamy. Po chwili możemy uznać nasz kremowy sos za gotowy.
5. Łosia kroimy na kawałki średniej wielkości. To jedna z niewielu sytuacji, w których możemy używać słowa „średni”, bo zdecydowanie bardziej przydaje nam się określenie „najlepszy”. Pokrojone kawałki ryby nacieramy solą i pieprzem i układamy skórą do dołu w naczyniu żaroodpornym. Pieczemy kilkanaście minut w temperaturze 180°C.
6. Szykujemy się już powoli do jedzenia, dlatego nakrywamy do stołu. W zależności od potrzeb, możecie wybrać opcję odświeżną albo niezobowiązującą. W obu przypadkach przyda się głęboki talerz. Łosoś zapiekany w sosie ze szpinakiem i suszonymi pomidorami trafia do naczynia a my jesteśmy zachwyceni. Podajemy go z bagietką. Smacznego!



O JAKOŚĆ TEGO
PRZEPISU ZADBALIŚMY
ZGODNIE Z
WIELOWIEKOWĄ
TRADYCJĄ – DBAJĄC
O MOWI AŻ OD
NARYBKU.