



WYJĄTKOWO  
WYJĄTKOWE PRZEPISY



**MOWI**<sup>®</sup>

SALMON IS GOOD. MOWI IS GOODNESS.



## SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, FASOLKĄ, SZPINAKIEM I GRILLOWANYM TOFU

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja  
2 szt. – 1 opakowanie  
fasolka szparagowa zielona  
– 100 g (oczyszczona)  
szpinak baby – 1 kubek  
dymka szczypiorek – 2 łyżki  
(pokrojony grubo)  
rzodkiewka – 2-3 sztuki  
tofu – 100 g (pokrojone na  
grube plastry)  
sól, pieprz – do smaku

#### Sos

sos sojowy – 1 łyżka  
sos hoisin – 2 łyżki  
olej sezamowy – 1 łyżeczka  
**Dressing do sałaty**  
sok z limonki – 1 łyżeczka  
sezam czarny – 1 łyżeczka  
chilli czerwone – 1 łyżeczka  
(posiekane)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ponieważ sygnalizowaliśmy już kierowanie się sprytem, przygotowujemy teraz sprytny (bo smaczny i prosty) sos do grillowanego tofu. Mieszmamy zatem wszystkie składniki sosu z listy i dodajemy do niego kawałki tofu. Niech się tak pomoczą.
2. Fasolkę szparagową należy ugotować, żeby się nie pochorować. Brzmi poważnie ale to dziecinne prosta sprawa. Fasolkę wrzucamy więc do wrzącej, osolonej wody i gotujemy około 10 minut lub dopóki nie zmięknie. Im młodsza fasolka, tym krócej to potrwa.
3. Po ugotowaniu fasolkę odcedzamy i przelewamy zimną wodą. W ten sposób zatrzymamy proces gotowania i uratujemy fasolkę przed rozgotowaniem. A sałatkę przed rozgotowaną fasolką.
4. Ugotowaną fasolkę, umyty szpinak i pokrojoną w plastry rzodkiewkę delikatnie mieszamy w misce słusznych rozmiarów. Sałatka z łososiem i grillowanym tofu już niebawem się wydarzy. Cieszyć się? Bo my bardzo.
5. Zabieramy się za łososa i grillujemy go z każdej strony. Jeśli korzystacie z patelni do grillowania, to naprawdę dobrze ją rozgrzejcie. Rybę grillujcie z obu stron przez około 3-4 minuty.
6. Wykorzystujemy rozgrzaną po łososiu patelnię i grillujemy plastry tofu. Powinny wystarczyć dwie minuty grillowania z każdej strony. Tofu ma lekko zbrązowieć, ale nie poczernieć. Dzięki temu zyska delikatnie wędzony smak, a nie będzie straszyć spalenizną.
7. Wracamy na chwilę do kategorii sprytnych sosów i dressingów i robimy... dressing do sałaty. Łączymy jego składniki w małej miseczce, a następnie wlewamy tę miksturę do miski z fasolką, szpinakiem i rzodkiewką, delikatnie mieszając. To chyba tyle.
8. Sałatkę podajemy z łososiem i tofu. No i oczywiście z uśmiechem na twarzy, bo wszystko poszło bardzo sprawnie, a efektem jest zdrowy i lekki posiłek, o wspaniałym smaku!
9. Wygląda na to, że sałatka z łososiem i grillowanym tofu jest gotowa. I wygląda świetnie. Naprawdę się cieszymy, że ją zjecie, bo ta sałatka jest dla Was bardzo dobra. Smacznego!



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



## SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja  
– 2 szt. – 1 opakowanie  
papryka chilli marynowana  
– 3 sztuki  
cebula czerwona – 3 sztuki  
limonka – kilka plasterków  
awokado – 1 sztuka  
sól, pieprz

**Sałatka z dressingiem**  
sałata – mieszanka 200 g  
oliwa – 3 łyżki  
syrop z agawy – 1 łyżka  
musztarda dijon – 1 łyżeczka  
cytryna – 1 łyżka (sok)  
**Sos z awokado**  
awokado – 1 sztuka  
jogurt naturalny – 2 łyżki  
limonka – 1 łyżka soku  
kolendra – kilka listków



Szaszłyki to potrawa bardzo smaczna, prosta, efektowna i możliwa do zrobienia w każdym momencie, kiedy masz apetyt na łososia w nietypowej formie. Wiemy, że wielu osobom kojarzą się z sezonem grillowym w lato, zapachem dymu, plażą, jeziorem, lasem... Więc skoro jesteśmy przy zieleni, to proponujemy, by podawać je z sałatką i sosem z awokado. Wtedy mamy zieleni pod dostatkiem. Miejmy też w pamięci, że szaszłyki z łososia to takie danie pomiędzy obiadem, kolacją, a przekąską. Niezależnie więc, o jakiej porze dnia o nich zamarzysz, a posiadasz patelnię grillową lub piekarnik –myślisz i o rany, tak nagle? – już masz.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia porcjujemy na dużą kostkę i nacieramy solą. Jeżeli kawałki będą za małe, rozpadną się, i nie udadzą się nam szaszłyki z łososia. Jeżeli będą za duże – łosoś wolniej się upiecze.
2. Kawałki łososia nabijamy na patyczki szaszłykowe naprzemiennie z papryczkami chilli (dla tych mniej odważnych – ze zwykłą papryką – bardziej odważni mogą przekładać łososia całymi papryczkami habanero), cebulą – najlepiej szalotką i limonką pokrojoną w plastry. Brzmi to jak szalony pomysł, ale uwierzcie – grillowana limonka jest baaardzo smaczna!
3. Pieczemy w piekarniku w temp. 180°C kilkanaście minut, lub smażymy na patelni grillowej lub na grillu – wtedy przekładamy w momencie, gdy łosoś sam zacznie “odchodzić” od rusztu – nie wcześniej!
4. Z oliwy, syropu agawy, musztardy i soku z cytryn robimy dressing i mieszamy ze swoją ulubioną mieszanką sałatkową – ten sos pasuje do wszystkiego!
5. Bierzemy się teraz za pyszny sos z awokado, miksując awokado, jogurt, sok z limonki i kolendrę do uzyskania jednolitej konsystencji.
6. Na koniec oczywiście doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
7. Sosem z awokado smarujemy szaszłyki z łososia – są gotowe! Smacznego!



WYBRALIŚMY TE  
KAWAŁKI ŁOSOSIA  
SPECJALNIE DLA  
CIEBIE. **PODPISANO:**  
**NORWESCY RYBACY.**



# ŁOSOŚ Z GRILLA Z BURAKAMI I SOSEM Z KOZIEGO SERA

czas przygotowania  
**25 MIN.**

liczba porcji  
**4**

poziom trudności  
**ŁATWY**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Filet z łososa świeży – 500 g  
buraki – 2 sztuki  
sałata Twojego wyboru – 200 g  
orzeszki pinii – 1 garść  
oliwa z oliwek – 2 łyżki  
cytryna – ½ sztuki (sok)  
szczypior – 1 pęczek  
gęsty jogurt – 100 ml  
kozi ser chevre – 100 g  
świeży tymianek



Czy łosoś z grilla może jeszcze kogoś zaskoczyć? Pewnie! Mamy dla Was oryginalny, ale też łatwy przepis na łososia MOWI. Zabieramy Was na wycieczkę – pomieszczy trochę inspiracji kuchnią francuską i polską, powiemy Wam jak grillować łososia, a przy okazji przygotujemy pyszny i zdrowy obiad. W końcu z wycieczek zawsze najlepiej pamiętamy dobre jedzenie.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od ugotowania buraków. Umyte i obrane warzywa zalejcie wodą w garnku i pozostawcie na kuchence do zagotowania. Czas gotowania buraków mierzcie od momentu wrzenia wody – powinno im wystarczyć 30 minut.
2. Dressing z koziego sera chevre to kolejny etap naszej wycieczki. Aby go przygotować wystarczy zmieszać ser z jogurtem – utrzymacie go na 2 względnie jednolitą masę, ale niech nie martwią Was grudki, mogą się pojawić. Doprawcie solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku.
3. Sałaty to nie tylko zdrowy, ale też łatwy do przygotowania dodatek, o którym zawsze powinniśmy pamiętać. Naszą przyrządzimy wdosłownie kilka sekund. Umyjcie liście sałaty i ułóżcie je na dużym płaskim talerzu. Ugotowane buraki pokrójcie w cienkie plastry i ułóżcie na sałacie. Posypcie je orzeszkami pinii lub nasionami słonecznika i polejcie oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
4. Czas na główną atrakcję naszej wycieczki i solidną dawkę zdrowia i kwasów Omega-3 – grillowanego łososia MOWI Saku. Sposobów na to jak grillować łososia jest co najmniej kilka, ale w tym wypadku najlepsze będzie grillowanie łososia na patelni do grillowania lub na domowym grillu. Dobrze ją rozgrzejcie i grillujcie łososia około 3-4 minut z każdej strony.
5. Następnym krokiem jest grillowanie szczypioru – brzmi banalnie i takie też jest, ale uważajcie żeby nie przesadzić. Szczypior grillujcie krótko, około minuty, lub dopóki nie zauważycie, że lekko „wiednie”.
6. Na przygotowanej wcześniej sałacie ułóżcie grillowany szczypior, a na nim łososia. Danie zwieńczcie świeżym tymiankiem, który nie tylko doprowadzi naszą kompozycję smaków do perfekcji, ale też będzie wspaniałą dekoracją. Podajcie z sosem z sera chevre.



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 w miseczce. 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".



## 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 zaskoczymy 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!





## GRILLOWANY ŁOSOŚ Z CIEMNĄ GLAZURĄ I SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.  
sok z cytryny – 1 łyżeczka  
sos sojowy – 1 łyżka  
sambal olek – 1 łyżeczka  
szczypior cienki – 1 łyżeczka (posiekany)  
kolendra – kilka listków  
kapusta czerwona mała – ¼ sztuki  
ocet ryżowy – 1 łyżka  
olej sezamowy 1 łyżka  
gruszka pokrojona w kostkę – ½ sztuki  
sezam czarny – 1 łyżeczka  
sól, pieprz



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

### Surówka z czerwonej kapusty:

1. Rozpoczynamy od naszego dodatku, którym jest surówka z czerwonej kapusty. Pierwszy etap przygotowań nie powinien Was zaskoczyć – kapustę należy drobno poszatковать. Szast prast i już!
2. Następnie mieszamy ją z octem ryżowymi i olejem sezamowym. Dodajemy pokrojoną w kostkę gruszkę, posiekaną kolendrę, czarny sezam i doprawiamy solą. Nie mijają trzy minuty i surówka z czerwonej kapusty jest gotowa.

### Marynata grillowa:

1. Inspiracją dla naszego dania jest kuchnia indonezyjska, która lubuje się w ostrych przyprawach takich jak imbir, papryczki chilli czy cynamon. Aby ułatwić sobie życie Indonezyjczycy wymyślili miksturę, zwaną sambal uolek, w której znajdziecie te wszystkie smaki. To właśnie z sambal uolek powstanie nasza marynata grillowa. Zatem... do działania, a właściwie do mieszania! Bo tylko tej czynności wymaga od nas marynata grillowa – wystarczy wymieszać posiekany szczypiorek, sok z cytryny, sos sojowy, sambal oelek i marynata grillowa jest gotowa!

### Grillowany łoś:

1. I wreszcie gwóźdź programu – grillowany łoś, który kusi pięknym kolorem oraz zapachem. Na starcie grillowany łoś potrzebuje doprawienia solą i pieprzem.
2. Zaraz po tym kładziemy go na grillu lub patelni. Pamiętajcie, że przyrządzanie łosia zaczynamy od strony skóry, a później przewracamy go na kolejne boki.
3. Ponadto, pierwszy „obrót” odbywa się bez marynaty – sambal oelek trafia na każdą ze stron dopiero przy drugim obrocie!
4. To by było na tyle. Sięgnijcie po talerze, na które trafi grillowany łoś i surówka z czerwonej kapusty. I koniecznie zadбайcie, aby sprawiedliwie podzielić porcje – tę największą przeznaczcie dla siebie... Smacznego!



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



## ŁOSOŚ Z GRILLA Z SAŁATKĄ Z MŁODYCH LISTKÓW SZPINAKU I SZPARAGAMI

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 4 szt.  
zielone szparagi – 1 pęczek  
grejfrut – 1 sztuka  
pomarańcza – 1 sztuka  
pomidorki cherry – 100 g  
makaron orzo – ½ kubka (ugotowany)  
czerwona cebula – 1 sztuka  
koperek – kilka gałązek  
miód – 1 łyżka  
olej sezamowy – 1 łyżka



Jeśli chcecie poczuć smak lata to nie mogliście trafić lepiej! Łosoś MOWI zgrilla z sałatką ze szpinaku i szparagów to lekkie, soczyste i zdrowe danie, które wcale nie wymaga wiele pracy. To żaden podstęp – to niezwykła moc łososa MOWI.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Tym razem działamy w wersji kompaktowej i na grilla od razu wrzucamy wszystkie składniki: przyprawiony solą i pieprzem łosoś MOWI, zielone szparagi i pomidorki cherry. Pamiętajcie, że do grillowania wykorzystujemy szparagi skrócone w  $\frac{3}{4}$  ich długości, ale nie wyrzucamy ich dolnych części. Możecie je zamrozić, a później zblendować np. na sos z dodatkiem sera pleśniowego.
2. Kiedy mamy już warzywa na grillu a obok nich leży łosoś z grilla – przygotowujemy prosty dressing z oleju sezamowego, miodu, posiekanego koperku, soku z pomarańczy i grejpfruta. Pamiętajcie, aby na sok użyć połówek owoców. Pozostałych połówek użyjemy jako składników naszej sałatki.
3. Gdy warzywa na grillu są miękkie, ale nadal sprężyste zabieramy się za zrobienie sałatki. Zaczynamy od szpinaku. Nie oszczędzajcie się w tym temacie, wrzucie do miski kilka solidnych garści tego zielonego dobra. Świeży, młody szpinak ma łagodny i dość neutralny smak, dzięki czemu nie „narzuca się” za bardzo innym składnikom.
4. Do szpinaku dodajemy ugotowany wcześniej makaron orzo, pokrojone na mniejsze kawałki grillowane szparagi oraz zgrillowane pomidorki cherry – czyli elementem naszej sałatki stają się warzywa z grilla.
5. I jeszcze słodko-kwaśne zwieńczenie – czekające cierpliwie na swoją kolej owoce, które kroimy na cienkie plasterki. Wszystko łączymy z dressingiem a na sam koniec na talerzu ląduje łosoś z grilla!



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



## SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA Z SAŁATKĄ I DRESINGIEM Z MUSZTARDY

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

#### Szaszłyki

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 2 opakowania  
pomidorki cherry – kilkanaście sztuk  
papryczka padron lub zielona  
ananas – kilkanaście plasterków  
sól, pieprz

#### Sałatka

koper włoski – 1 sztuka  
jabłka – 2 sztuki

musztarda gruboziarnista – 1 łyżka  
brązowy cukier – 1 łyżeczka  
ocet winny – 1 łyżka  
czerwona cebula – ½ sztuki

#### Marynata

natka pietruszki – 1 łyżka (posiekana)  
oliwa – 1 łyżka  
sok z cytryny – 1 łyżka  
miód – 1 łyżka



co może się nie udać w nabijaniu na patyk łososia i ananasa (kostki), papryczek i pomidorków (w całości)? No dobrze, może to być trudne, ale nie niemożliwe, jeśli zaczniecie je nabijać od nieostrej strony patyków. Dlatego przećwiczcie ten manewr przed właściwą akcją.

I jeszcze rada: przed użyciem namoczcie patyki w wodzie. Dzięki temu nie spalą się, jeśli zdecydujecie się je przygotować nad ogniskiem lub w piekarniku.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jak pewnie się domyślacie robienie szaszłyków zaczniemy od nabicia składników na patyki. Dla pewności powtórzmy co powinno zostać nabite: łosoś i ananas pokrojone w kostki oraz pomidorki cherry i papryczki w całości.
2. Do szaszłyków, nabitych między innymi wybornym łososiem MOWI przygotowujemy marynatę na bazie drobno posiekanej pietruszki, oliwy, miodu i soku z cytryny z dodatkiem soli i pieprzu. W tym celu wystarczy wymieszać wspomniane już składniki.
3. Smarujemy nią szaszłyki z łososia, aby nabrały lekko śródziemnomorskiego aromatu, a następnie pieczemy w piekarniku, na grillu, nad ogniskiem lub obsmażamy na patelni – wedle uznania i możliwości.
4. Czas, kiedy szaszłyki z łososia nabierają rumieńców, wykorzystujemy na przygotowanie sałatki. Jabłka i koper kroimy bowiem na cienkie plastry, po czym mieszamy je z dressingiem z musztardy, cukru, octu, soli i pieprzu.
5. Do sałatki można też dodać drobno posiekaną, czerwoną cebulę. Ale jak wiadomo – nie każdy darzy ją płomiennym uczuciem, zatem uznajmy, że jest to opcja a nie konieczność.
6. Na koniec coś trudnego: dylemat, czy zjeść dzisiaj wszystko, czy zostawić coś na jutro? W tym już Wam nie pomożemy...



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



# 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 przykrywkę 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.



# 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!

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 a body of water and a rocky shore. The lighting is natural, suggesting an outdoor setting.

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



# GRILLOWANE SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA Z CUKINIĄ I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

czas przygotowania  
**25 MIN.**

liczba porcji  
**2-3**

poziom trudności  
**ŁATWY**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.  
cukinia – 1 sztuka  
lub dynia piżmowa – ½ sztuki  
czerwona cebula – 1 sztuka  
ziemniaki – 2 średnie  
olej słonecznikowy lub rzepakowy  
cytryna – ½ sztuki (sok)  
sól i pieprz  
śmietana – 200 ml  
wasabi – 2 łyżeczki  
cytryna – 1 sztuka  
sałata i szczypiorek  
patyczki do szaszłyków



Grillowane szaszłyki to dwa słowa, które sprawiają, że cieknie nam ślinka. To także łatwy sposób na to, jak przyrządzić łososa z grilla. Nie ma się co oszukiwać – wszyscy mamy słabość do potraw z grilla. MOWI pomoże Ci zamienić tę słabość w moc smaków! Będzie pysznie, kolorowo i wakacyjnie. Mamy nadzieję, że dobrze się nadziejemy.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C, w międzyczasie zajmij się przygotowaniem szaszłyków i ziemniaczanych tódeczek.
2. Pokrój łososa, cukinię i cebulę na średnie kawałki podobnej wielkości i naprzemiennie nabij je na patyczki do szaszłyków. Na razie odłóż je na bok.
3. Pieczone tódeczki ziemniaczane są powszechnie znane i lubiane, zaserwuj je jako dodatek do szaszłyków. Obierz ziemniaki i pokrój w tódeczki. Umieść je na blasze, polej odrobiną oleju i sokiem z cytryny, a następnie posyp solą i pieprzem. Piecz w piekarniku aż będą chrupiące na zewnątrz i miękkie w środku, czyli około 35 minut.
4. Przygotowanie dipu będzie bardzo proste, na tyle proste, że ma szansę Cię rozbawić, uwaga: zmieszaj śmietanę z wasabi.
5. Skoro już poinstruowaliśmy Cię jak piec tódeczki w piekarniku, to przypuszczamy, że nie masz grilla ogrodowego pod ręką. Nic nie szkodzi. Szaszłyki zgrilluj na patelni do grillowania lub kuchennym grillu. Ważne, żeby robić to w wysokiej temperaturze i często je obracać.
6. Szaszłyki z grilla serwuj na liściach ulubionej sałaty, to podkreśli ich letni, wakacyjny wygląd. Posyp je posiekanym szczypiorkiem i podawaj z pieczonymi tódeczkami ziemniaczanymi, dipem z wasabi i ćwiartkami cytryny.

Pewnie ciągle się zastanawiasz co sprawia, że grillowane szaszłyki z łososem tak nas kręcą. Naszym zdaniem może chodzić o to, że kojarzą nam się z latem i czasem spędzonym z bliskimi. Dlatego dłużej nie czekaj – skrzyknij znajomych i spraw im frajdę szaszłykami z łososem z grilla podanymi z ziemniaczanymi tódeczkami. Gwarantujemy, że wszystkim będzie smakowało!



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



# ŁOSOŚ Z GRILLA Z HUMMUSEM, CIECIERZYCĄ I PIECZONYM BAKŁAŻANEM

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja  
2 szt. - 1 opakowanie  
bakłażan – ½ sztuki  
(pokrojone w podłużne paski)  
nasiona granatu – ¼ kubka  
sumak – 1 łyżeczka  
**Dressing**  
natka pietruszki – 3 łyżki  
(posiekana)  
cytryna – ½ sztuki  
orzechy laskowe – kilka sztuk  
czosnek – 1 ząbek

oliwa z oliwek – 2 łyżki  
sól, pieprz – do smaku  
hummus:  
ciecierzyca – 100 g  
woda z ugotowanej  
ciecierzycy – ½ kubka  
tahini – 1-2 łyżki  
czosnek – ½ ząbka  
sok z cytryny – ½ sztuki  
kumin mielony – 1½ łyżeczki  
sól, pieprz – do smaku



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zanim wyruszymy w naszą wyprawę po idealny smak grillowanego łososia, odpowiedzmy sobie na pytanie organizacyjne. Czy Wasza ciecierzycza jest już ugotowana? Jeśli tak, to zapraszamy do punktu 3. A jeśli nie, to widzimy się w punkcie 2.
2. Przed ugotowaniem ciecierzycę trzeba namoczyć. I to przez całą noc. Zalewamy ją dużą ilością zimnej wody i zostawiamy w garnku do namoczenia. Następnego dnia całość gotujemy ze szczyptą soli. Kiedy woda zacznie już wrzeć, zmniejszamy ogień i gotujemy przez kolejne 1,5 godziny. (Jeśli Was to przerasta, zawsze zostaje gotowana ciecierzycza z puszki.)
3. A teraz szybki kurs robienia hummusu. Zobaczycie, jakie to proste. Ugotowaną ciecierzycę miksujemy w blenderze z pastą sezamową, sokiem z cytryny, czosnkiem, kuminem i wodą z gotowania ciecierzycy. Wszystko w odpowiednich proporcjach podanych powyżej.
4. Jeśli Wasz hummus osiągnął już jednolitą i gładką konsystencję, doprawiamy go solą i pieprzem do smaku. Oczywiście możecie trochę ponaciągać proporcje składników hummusu – zgodnie ze swoim smakiem i uznaniem. My podaliśmy dosyć klasyczną opcję.
5. Pietruszkowy dressing sprawi, że nasz łosoś z grilla z hummusem nabierze ziołowo-owocowej świeżości. A z dressingami tak już bywa, że wystarczy zmiksować ich składniki. Gotowe? Teraz sami widzicie tę soczystą zieleń. To także dzięki niej Wasze talerze zamieniają się w prawdziwą oazę najlepszych smaków.
6. Bakłażany możemy pokroić wzdłuż – w długie plastry albo słupki. Równie dobrze sprawdzą się plastry krojone w poprzek. Najważniejsze, żeby miały około 2-3 cm. Bo zbyt cienkie plastry spalą się na grillu. A jeśli już mowa o grillu, to grillujemy kawałki bakłażana z każdej strony po kilka minut.
7. Jak wskazuje nazwa naszego dania, rodem z Baśni tysiąca i jednej nocy, łosoś z grilla z hummusem nie uda się bez łososia. Wrzucicie rybę od MOWI na rozgrzany grill i grillujcie z obu stron po 3-4 minuty.
8. Na talerz nakładamy solidną porcję hummusu. Na niej układamy kawałki grillowanego łososia i bakłażana. Całość polewamy dressingiem i posypujemy pestkami granatu. Smacznego!



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



# SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA Z KALAFIOREM I SAŁATKĄ Z GRANATEM

czas przygotowania  
**25 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja  
2 szt. - 1 opakowanie  
limonka – kilka grubych  
plastrów  
kolendra – kilka gałązek  
orzechy nerkowca – 1 łyżka  
**Sos orzechowy**  
masło orzechowe – 2 łyżki  
sos sojowy – ½ łyżki  
cukier brązowy – 1 łyżka  
imbir – ½ łyżeczki (starty)  
sos rybny – 1 łyżeczka

pasta z tamaryndowca  
– 1 łyżeczka  
mleko kokosowe – 6 łyżek  
**Kalafior pieczony**  
kalafior – kilka różyczek  
chilli płatki – 2 łyżeczki  
sól – szczypta  
olej – 3-4 łyżki  
**Salata**  
granat – 2-3 łyżki (pestki)  
cykoria – 1 szt.  
pomidor zielony – 1 szt.



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczynamy od przygotowania sosu orzechowego. Będzie to bardzo łatwy proces, bo wystarczy połączyć wszystkie składniki sosu w dowolnym naczyniu. Mieszamy, aż do uzyskania jednolitej konsystencji i nasza orzechowa misja jest zakończona.
2. Kawałki kalafiora umieszczamy w misce lub głębokim talerzu. Polewamy je olejem wymieszanym z solą i 1 łyżeczką chilli. Przygotowane w ten sposób warzywa pieczemy około 30 minut w naczyniu żaroodpornym, w temperaturze 180°C.
3. Kiedy kalafior spokojnie się piecze, my zabieramy się za zrobienie sałaty. I nie spieszymy się przy tym nic a nic. Dlaczego? Bo mamy pół godziny, a musimy jedynie pokroić cykorię na kawałki, pomidora w plastry i zmieszać z pestkami granatu. Pozostały czas przeznaczamy na łososia.
4. Kroimy rybę w kostkę – z każdej porcji MOWI powinniśmy wydzielić 3 kawałki podobnej wielkości. Krojąc łososia na części, od razu pozbywamy się jego skóry. Tym razem nie będzie nam potrzebna.
5. Z pozostałego oleju i chilli, a także z posiekanej kolendry, robimy sos do smarowania szaszłyków. To połączenie smaków dobrze zadziała na łososia i kalafiora – dadzą z siebie wszystko!
6. A skoro szaszłyk z łososia został już wspomniany, to przejdźmy do dzieła. Nabijamy naprzemiennie po 3 kawałki łososia, 2 kawałki kalafiora i 2 plasterki limonki na patyczki. Oczywiście możecie trochę poszaleć z kolejnością nabijania, a nawet lekko zmodyfikować ilość składników.
7. Szaszłyki grillujemy na dobrze rozgrzanej patelni do grillowania, ze wszystkich stron. Co jakiś czas smarujemy je sosem z kolendry i chilli. Dzięki temu będą pełne smaku i soczyste, a właśnie o to nam chodzi.
8. Wtem, proszę Państwa, wygląda na to, że znowu wszystko nam się udało! Łosoś MOWI nigdy Was nie zawiedzie. Szaszłyki z łososia podane z sałatką smakują doskonale! Dlatego teraz jemy i cieszymy się każdym kęsem. Smacznego!



KAŻDY KUCHARZ  
SMAŻY O TAKIEJ  
POTRAWIE!



# 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

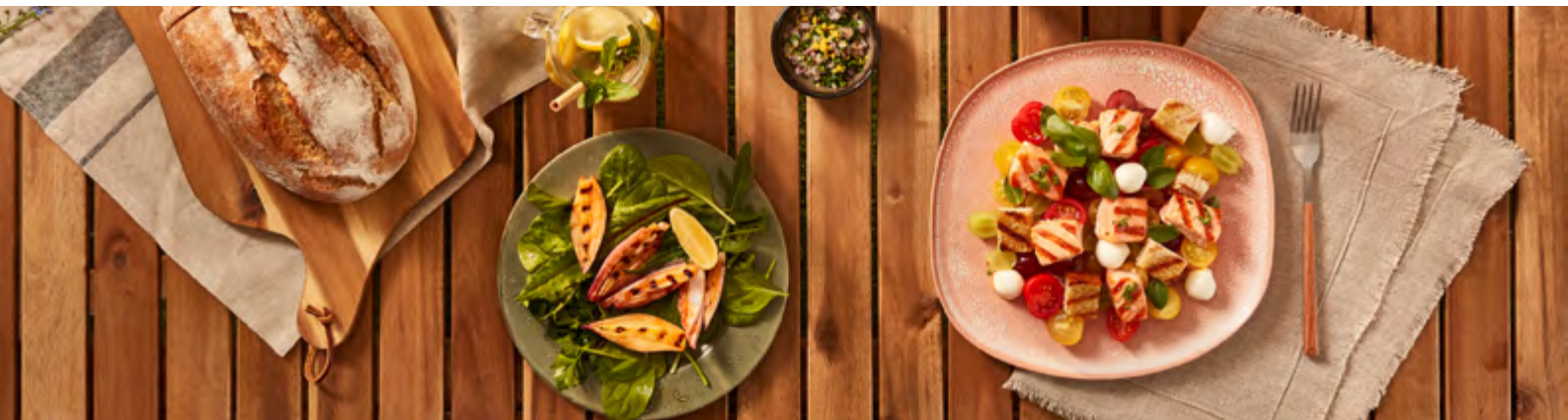
### Dressing

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!





## SZASZŁYKI Z ŁOSOSIEM, GNOCCHI, POMIDORKAMI CHERRY I PESTO

czas przygotowania  
**20 MIN.**

liczba porcji  
**4**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja  
2 szt. – 1 opakowanie  
gnocchi naturalne – 200 g  
pomidorki cherry – 200 g  
pesto – 2 łyżki (gotowe lub  
własnej roboty)  
sól, pieprz

#### Pesto

bazylija – 1 mała doniczka,  
orzeszki piniowe – 1 łyżeczka  
oliwa – 2 łyżki  
parmezan – 1 łyżeczka  
pecorino – 1 łyżeczka  
czosnek – 1/2 ząbka  
skórka z cytryny – 1/4  
łyżeczki  
sól, pieprz




## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jeśli używasz gotowego pesto, to przejdź do punktu trzeciego. A dlaczego warto robić pesto samemu? Przede wszystkim to niepowtarzalna okazja, żeby móc powiedzieć *my pesto is the besto*. Poza tym to nic trudnego.
2. Cała tajemnica idealnego pesto tkwi w jego składnikach. Jeśli zdobędziesz wszystkie, to wystarczy je zmiksować w blenderze lub rozgnieść w moździerzu i będzie pyszne. Zasada jest prosta – dobre składniki to dobre pesto. (Złe składniki to niezapowiedziana kontrola z włoskiego Ministerstwa Pesto.)
3. Gnocchi, czyli włoskie kopytka z importu, ugotuj zgodnie z instrukcjami producenta. Jeśli to Ty jesteś ich producentem, to pewnie wiesz, że wystarczą 2-3 minuty. Ugotowane wypłyną na powierzchnię wody (zupełnie jak kopytka).
4. Rybę trzeba oczyścić ze skóry. Najłatwiej będzie położyć ją na desce skórą do dołu i przeciągnąć nóż tuż przy przy skórze, równoległe do deski. Drugą ręką delikatnie dociskaj rybę od góry, cały czas uważając na palce.
5. Oczyszczonego ze skóry łososa pokrój w poprzek na kilka kawałków. Z jednej porcji powinno ich wyjść około 5. Natrzyj je solą i pieprzem. Pamiętaj, że szaszłyki z łososiem z grilla będą wyglądały super apetycznie, jeśli wszystkie składniki będą podobnej wielkości.
6. Przed Tobą kolejna tajemnica grillowanych szaszłyków. Przed grillowaniem należy namoczyć patyczki w wodzie, przez około 10 minut. Dlaczego? To proste – dzięki temu nie będą się łamać w trakcie jedzenia!
7. Na wymoczone patyczki nabij przemienne rybę, pomidorki cherry, gnocchi. Grilluj kilka minut z dwóch stron, dopóki składniki nie zaczną wyglądać na zgrillowane.
8. Gotowy łosoś powinien być sprężysty i kruchy – możesz sprawdzić, czy tak jest, delikatnie naciskając rybę tylną stroną widelca. Łosoś powinien też swobodnie odchodzić od grilla – jeśli się przykleja, daj mu jeszcze chwilę.
9. Szaszłyki z łososiem z grilla będą świetnie smakować z domowym pesto. Jeżeli masz fantazję, udekoruj je świeżymi ziołami. Smacznego!



KTO BARDZIEJ KOCHA  
NATURĘ...? TURYSĆI,  
NATURYSĆI CZY  
NORWESCY RYBACY?



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



## SAŁATKA Z GRILLOWANYM ŁOSOSIEM I FASOLKĄ

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie  
olej – 4 łyżki  
fasolka szparagowa – 200 g  
sezam – 1 łyżka  
orzeszki ziemne solone  
czosnek – 3 ząbki  
imbir – 1 łyżka (starty)  
miód – 1 łyżka  
sos sojowy – 1 łyżka  
sól, pieprz



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Imbir warto obrać przed ścieraniem, ale to wcale nie takie łatwe. Korzenie imbiru mają bardzo fantazyjne kształty i obieraczki nie dają sobie z nimi rady. Na szczęście istnieje inny, sprawdzony sposób pozbycia się skórki z imbiru – można ją zeszkrobać łyżeczką! Obrany imbir ścieramy na najmniejszych oczkach tarki.
2. Obieranie czosnku też można sobie ułatwić. Wystarczy trochę przycisnąć ząbek bokiem noża do deski – łupiny powinny zacząć odchodzić same. Tak przygotowany czosnek drobno siekamy.
3. Połowę startego imbiru i połowę posiekanego czosnku łączymy z dwiema łyżkami oleju, solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy – tak, aby wszystkie składniki tej mieszanki mogły równomiernie otulić łososia smakiem.
4. Do posiekania zostały nam jeszcze tylko orzeszki ziemne. Udało się? W takim razie (posiekane już) orzeszki prażymy na suchej, dobrze nagrzanej patelni. Powinny się lekko zrumienić, ale nie spalić. Na pewno nie zaszkodzi mieszać.
5. Rybę smarujemy mieszanką oleju, imbiru i czosnku. Możecie do tego użyć silikonowego pędzla kuchennego. Nasmarowanego łososia grillujemy około 3 minuty z każdej strony.
6. Fasolkę gotujemy kilka minut w osolonej wodzie. Nie powinna się rozgotować – staramy się, żeby była al dente. Odcedzamy i hartujemy w zimnej wodzie.
7. Na patelni rozgrzewamy olej i przez kilka minut smażyemy fasolkę, a potem dodajemy pozostały czosnek z imbirem. Cały czas mieszamy, aby nic się nie przypaliło. Uważamy na czosnek, bo przypalony robi się gorzki.
8. Dressing sprawi, że nasze składniki oficjalnie się połączą i tak powstanie sałatka z grillowanym łososiem i fasolką. W tym celu miód mieszamy z sosem sojowym i sezamem.
9. Ostatni element tej układanki, to... nakładanie na talerz. Zaczynamy od fasolki, polewamy ją dressingiem i posypujemy orzeszkami. Nie zapominamy też o łososiu MOWI prosto z grilla. Tak naprawdę to o niego tu chodziło, od samego początku. Smacznego!



ZAPRASZASZ  
GOŚCI, CZY ZJESZ  
SAM? DOBRZE TO  
PRZEMYŚL!



# ŁOSOŚ Z GRILLA Z CUKINIĄ I SOSEM CYTRYNOWO- MIODOWYM

czas przygotowania  
**30 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja

2 szt. – 1 opakowanie

oliwa – 2 łyżki

ziele angielskie mielone

– ¼ łyżeczki

papryka słodka – ¼ łyżeczki

cukinia 100 g – pokrojona

w julienne

chilli – 1 mała sztuka

sól, pieprz

### Dressing

cytryna – sok 1 łyżka

cytryna skórka – ½ łyżeczki

oliwa – 2 łyżki

koperek – 1 łyżka (posiekany)

sól, pieprz



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotujemy prostą, klasyczną marynatę, która doskonale podkreśli smak łosia. W małym naczyniu mieszamy oliwę, zmielone ziele angielskie, słodką paprykę oraz sól i pieprz. Żadnych kontrowersyjnych składników.
2. Dokładnie smarujemy łosia marynatą i pozostawiamy na kilkanaście minut. Wcale nie musicie wkładać ryby do lodówki. Takie trzymanie łosia w temperaturze pokojowej, bezpośrednio przed przygotowaniem, to dobra praktyka.
3. A kiedy łosoś się marynuje... sałatka się szykuje! Umytą, ale nieobraną cukinię kroimy w stylu julienne, czyli w bardzo cienkie paski lub słupki. Papryczkę chilli kroimy na plasterki. Mieszamy paski cukinii z pokrojonym chilli.
4. Łosoś z grilla z sałatką to naprawdę orzeźwiająca i soczysta danie. Ten efekt pomaga osiągnąć cytrynowo-miodowy dressing. Robimy go z oliwy, startej skórki cytryny, soku z cytryny, posiekanego koperku, soli i pieprzu. Wystarczy zmieszać składniki i dodać dressing do cukiniowej sałatki.
5. Zamarynowanego już łosia będziemy grillować z dwóch stron. Najpierw układamy go na grillu skórą do dołu – warto to zapamiętać, bo to złota reguła grillowania. W zapamiętywaniu najbardziej pomagają rymy, a zatem... zacznij od skóry, by uniknąć awantury.
6. Łosoś powinien się teraz pogrillować kilka minut. Musimy go obserwować, żeby nie przegapić idealnego momentu na obrócenie ryby na drugą stronę. Ten nadejdzie, kiedy  $\frac{3}{4}$  ryby zmieni kolor na jaśniejszy. (Kolor zmienia się od dołu, pod wpływem ciepła).
7. Grillowanie z obu stron powinno potrwać łącznie około 10 minut. Kiedy ryba jest gotowa, staje się sprężysta i krucha. Łatwo to sprawdzić, delikatnie naciskając łosia tylną stroną widelca.
8. Gotowe? Łosoś nie przykleja się do grilla? W takim razie możemy go już nakładać na talerze. Podajemy z sałatką z cukinii w orzeźwiającym, cytrynowo-miodowym sosie. Bo łosoś z grilla z sałatką jest nie lada gratką! Smacznego!





# GRILLOWANY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI, BRZOSKWINIĄ I CZARNĄ SOCZEWICĄ

czas przygotowania  
**45 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja  
2 szt. – 1 opakowanie  
cukinia żółta – ¼ sztuki  
cukinia zielona – ¼ sztuki  
papryka czerwona – ½ sztuki  
brzoskwinia – ½ sztuki  
soczewica czarna lub  
brązowa – ½ kubka  
pomidorki koktajlowe  
– 1 gałązka (ok. 8 sztuk)  
sól, pieprz

### Dressing

oliwa – 1 łyżka  
skórka z cytryny – 1 łyżeczka  
(starta na tarce)  
bazylia – kilka listków  
sól, pieprz – do smaku



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od ugotowania soczewicy, bo taka ciemna soczewica lubi się pogotować dłuższą chwilę. Miejmy to z głowy. Ale najpierw opłuczemy ją na sitku pod bieżącą wodą i odcedźmy.
2. W małym garnku gotujemy wodę i wrzucamy soczewicę do wrzątku. Zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem około 35 minut. Zarówno brązowa, jak i czarna soczewica powinna być gotowa po tym czasie. Solimy dopiero kilka minut przed końcem gotowania.
3. Teraz udowodnimy, jak niewiele trzeba żeby przygotować świeży i lekki dressing. W małej miseczce mieszamy łyżkę oliwy, łyżeczkę drobno startej skórki z cytryny i kilka listków posiekanej bazylii. Doprawiamy solą i pieprzem i w zasadzie to tyle – niewiele.
4. Pamiętajmy, że obracamy się w strefie marzeń, dlatego wciąż nigdzie się nie spieszymy. Kroimy oba rodzaje cukinii na grube, centymetrowe plastry. Bez obierania i bez pośpiechu.
5. Paprykę kroimy w dużą, powiedzmy 3-centymetrową kostkę. Kawałki papryki nie mogą być za małe z dwóch powodów. Po pierwsze, żeby nie spadły z grilla, po drugie, żeby nie wyglądały na zbyt małe obok plasterków cukinii.
6. Brzoskwinie kroimy na cienkie plasterki. To taki nieoczywisty składnik-niespodzianka, który pozwala nam się cieszyć, że eksperymentujemy w kuchni i jesteśmy na czasie. Bo grillowany łosoś z warzywami wcale nie musi być nudny!
7. Przed nami ostatnie pociągnięcie nożem. Kroimy świeżą porcję MOWI wzdłuż, przez środek – na dwa podłużne kawałki. (Przy okazji sprawdzamy, czy nie minął czas gotowania soczewicy.)
8. Odpalamy grilla i smarujemy go oliwą. Układamy na nim pokrojone warzywa, pomidorki i łososia. Grillujemy wszystko przez około 10 minut. Kawałki ryby obracamy na drugą stronę po 5 minutach. Cukinię i paprykę przewracamy trochę częściej.
9. Gotowe! Nie minęła nawet godzina, a nasz grillowany łosoś z warzywami jest dokładnie taki, jak marzyliście. Soczysty, lekki, zdrowy i pyszny. Oprócz papryki, cukinii i pomidorków podajemy go z plasterkami świeżej brzoskwini, soczewicą i dressingiem. Dekoracja ze świeżej bazylii mile widziana. Smacznego!



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