



WYJĄTKOWO
WYJĄTKOWE PRZEPISY



MOWI[®]

SALMON IS GOOD. MOWI IS GOODNESS.



ŁOSOŚ Z MAKARONEM ORZO

czas przygotowania
15 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI Łosoś Express po Prowansalsku – 1 opakowanie
makaron orzo – ½ kubka
oliwa – 1 łyżka
szalotka – 1 łyżeczka (posiekana)
tymianek – ½ łyżeczki (posiekany)
pasta truflowa – 2 łyżki
zielony groszek – 2 łyżki
oliwki czarne bez pestek – kilka sztuk (pokrojone w plastry)
sól, pieprz



Lubisz risotto, ale niekoniecznie masz ochotę stać przy patelni i przygotowywać je kilkadziesiąt minut? To idealnie trafiłeś. Dla takich ludzi jak my jest właśnie makaron orzo oraz łosoś z makaronem orzo! Wygląda jak ryż, tyle że jest z pszenicy durum. Smakuje wybornie, nie skleja się, no po prostu makaron idealny! A że jak wiemy, że łosoś jest rybą idealną, to idealnie do siebie pasują. To idealne! "Perfekt" powiedzieliby Norwedzy albo "à la perfection" rzekliby ludzie rodem z Prowansji, w stylu której jest tym razem nasz łosoś, który jak wiemy jest rodem nadal z Norwegii, ale w mariażu z Prowansją. Taki norwesko-francuski łącznik, czyli połączenie norweskiego łososia MOWI, smaku Prowansji i makaronu orzo po prostu nie może się nie udać!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Makaron orzo gotujemy w osolonej wodzie zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu, a następnie odcedzamy. „Oui, oui”, jak powiedzieliby Francuzi, albo „Ja, ja”, jak powiedzieliby Norwedzy, co wiemy brzmi trochę po niemiecku, ale to tylko dlatego, że norweski jest językiem z grupy północnej języków germańskich. Ale wracając do naszej idealnej Prowansji i łososia...
2. Szalotkę smażymy na oleju z pastą truflową i groszkiem. Od razu czujemy zapach i smak Prowansji w ustach...
3. Dodajemy makaron orzo oraz oliwki czarne bez pestek.
4. Po chwili doprawiamy tymiankiem do smaku. Zapach i smak Prowansji staje się już coraz pełniejszy. W końcu Prowansja trufłami i tymiankiem stoi. I oliwkami oraz pyszną oliwą z oliwek, ale nie tylko. Vincent van Gogh, Paul Cézanne, Paul Gauguin i Pablo Picasso czerpali właśnie z tej oliwy inspirację do swojej sztuki. Ale wracając do rzeczy bardziej niż ich sztuka przyziemnych, choć nadal bardzo wyrafinowanych, jak nasz łosoś z makaronem orzo:
5. MOWI łosoś Express Prowansalski pieczemy kilka minut w temp. 180°C albo 2,5 minuty w kuchence mikrofalowej ustawionej na 600 W.
6. Łosoś z makaronem orzo jest już gotowy. Idealnie, prawda?





GULASZ Z ŁOSOSIEM, FASOLĄ I POMIDORAMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
4 szt.

czarna fasola – 200 g
czosnek – 2 ząbki
cebula – ½ sztuki
pulpa pomidorowa – 200 g
seler naciowy – 1 łydyga
kumin – 1 łyżeczka
ziarna kolendry – ½ łyżeczki
curry – 1 łyżeczka

kurkuma – 1 łyżeczka
natka pietruszki – kilkanaście
listków
bagietka – 1 sztuka
oliwa – 1-2 łyżeczki
czosnek – 2 ząbki
wędzona słodka papryka
– 1 łyżeczka
sól



Wszyscy lubimy gulasz, bo fajnie się go je. Przygotowanie też nie kojarzy nam się z niczym trudnym i słusznym! A gulasz w wersji rybnej – z łososiem MOWI, z pewnością podbije Wasze serca i wskoczy na listę ulubionych dań obiadowych i biesiadnych.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Gulasz nie jest specjalnie wymagającym kulinarnie daniem. Jedno naczynie na początek to absolutne maksimum a tym naczyniem będzie... patelnia. Na niej smażymy pokrojony w kostki czosnek, pocięty seler naciowy oraz pokrojoną w paski cebulę. Usmażone?
2. Pora zmienić naczynie na garnek i razem z czosnkiem, selerem oraz cebulą nasz gulasz z łososiem będzie również miał kilka innych smaków: na początek wrzucamy łyżeczkę kuminu, pół łyżeczki kolendry w ziarnach, jedną łyżeczkę curry i jedną kurkumy. Do tego jedna łyżeczka słodkiej, wędzonej papryki. I gotowanie całości...
3. To dopiero początek i nasz gulasz z łososiem jest jeszcze daleki od możliwości skonsumowania. Teraz do ciepłego już naczynia wrzucamy fasolę i pomidory i całość mieszamy, tak aby stworzyła prawdziwy mikś kolorów i smaków.
4. Gotujemy, a po kilku chwilach – tak, żeby smaki przegryzły się ze sobą dodajemy gwiazdę wieczoru: łososia MOWI. Nasze danie jest coraz bliżej finalizacji – jednak dajmy mu parę minut spokojnego gotowania.
5. W tym czasie zajmiemy się dodatkiem, który idealnie podkreśli gulasz z łososiem: grzankami. W tym celu kroimy pieczywo i smarujemy je czosnkiem, oliwą i papryką. Kiedy już dokonamy tej niezwykle łatwej czynności – wstawiamy bagietkę lub jasne pieczywo do piekarnika rozgrzanego do 180°C.

Wszystko gotowe? Gulasz z łososiem, fasolą i pomidorami jest Wasz! Wiecie co z nim zrobić!



WYBRAŁIŚMY TE
KAWAŁKI ŁOSOSIA
SPECJALNIE DLA
CIEBIE. PODPISANO:
NORWESCY RYBACY.



PIECZONY ŁOSOŚ Z PUREE Z ZIEŁONEGO GROSZKU I MIĘTY Z SAŁATKĄ

czas przygotowania
25 MIN.

liczba porcji
3-4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
– 2 opakowania
mięta – kilka listków
zielony groszek – 300 g
masło – 1 łyżka
sól, pieprz
liście sałaty radicchio – kilka
figa – 1 sztuka

nasiona granatu – 2-3 łyżki
rzodkiewki – 3-4 sztuki
musztarda gruboziarnista
– 1 łyżeczka
miód – 1 łyżeczka
oliwa – 2 łyżki
sok z cytryny – 1 łyżeczka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Nasze dzieło zaczynamy od przygotowania groszku, który gotujemy w niewielkiej ilości wody – wystarczy jeżeli delikatnie go przykryje.
2. Po chwili mieszamy go z masłem i miętą, tak aby powstało puree i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Łosoś pieczony w piekarniku ma już pierwszego towarzysza na talerzu, a my mamy pyszny składnik naszego obiadu.
3. Pora zabrać się za łososia MOWI. Nacieramy go delikatnie solą i pieprzem, układamy w naczyniu żaroodpornym i, jak wskazuje nazwa łosoś z piekarnika – wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni Celsjusza na kilkanaście minut, tak aby nabrał pięknego koloru.
4. Ten czas wykorzystujemy na przygotowanie reszty dania. Sałatka do ryby skomponuje się idealnie z puree i łososiem! Zaczynamy od umycia i osuszenia sałaty oraz radicchio – cykorii, która doda naszej potrawie nieco gorzkiego smaku.
5. Przełamiemy go słodyczą fig, które także należy umyć oraz pokroić w plastry lub ćwiartki. Do tego dorzucamy umyte i pokrojone rzodkiewki i kolejny element potrawy jest niemal gotowy.
6. Niemal, bo przed nami przygotowanie dressingu – w miseczce mieszamy miód, oliwę, musztardę oraz sok z cytryny. Mieszamy z uprzednio spreparowanymi warzywami i owocami i sałatka do ryby gotowa!
7. Łosoś z piekarnika nie może dłużej czekać – układamy go na zielonym puree z groszku, sycimy oczy kolorystyką, dodajemy sałatę i... nareszcie można jeść! Mamy nadzieję, że ten przepis, w którym główną rolę odgrywa łosoś pieczony, przypadnie do gustu każdemu kulinarnemu artyście!



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



ZAPIEKANY ŁOSOŚ W MUSZTARDOWO-MIODOWEJ MARYNACIE Z SAŁATKĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.
musztarda gruboziarnista – 1 łyżeczka
posiekany imbir – ½ łyżeczki
sos sojowy – 1 łyżeczka
gruszka – ½ sztuki
miód – 2 łyżeczki
tymianek – 2 gałązki
sok z cytryny – 1 łyżka
olej – 1 łyżeczka
fasolka szparagowa – 100 g
skórka z cytryny – ½ łyżeczki
bułka tarta – 1 łyżka
masło – 1 łyżka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Nieobraną gruszkę kroimy wzdłuż i usuwamy z niej nasiona.
2. Siekamy tymianek, dodajemy do niego miód i sok z cytryny, przygotowując w ten sposób dressing. Smarujemy nim gruszkę i delikatnie smażymy ją na oleju.
3. Jako kolejna nasz zdrowy zestaw zasili sałatka z fasolki szparagowej, do której – aby cieszyła oko – warto wybrać fasolkę w dwóch kolorach: żółtą i zieloną. To, co w przygotowaniu fasolki jest najmniej przyjemne, to obieranie, a właściwie usuwanie jej końców. Istnieją w tym temacie różne szkoły – jedni odcinają końce strączków nożykiem, inni obrywają je palcami. My практикуjemy działanie „hurtowe” – układamy kilka strączków na desce, wyrównujemy ich końce i ciachamy wszystkie nożem.
4. Obraną fasolkę gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i osuszamy.
5. Następnie przygotowujemy dla niej omastę, której bazą będzie tradycyjna tarta bułka. Bułkę smażymy na maśle, ale pod koniec, dla podkreślenia finezji, dodajemy do niej posiekany tymianek i skórkę z cytryny.
6. Kiedy smażona gruszka i sałatka z fasolki szparagowej są już gotowe, na pierwszy plan naszej kuchennej akcji wysuwa się łosoś MOWI. Już za chwilę czeka go metamorfoza i z surowej ryby powstanie zapiekany łosoś w musztardowo-miodowej marynacie! Ale ponieważ nie gramy w filmie science fiction – ta metamorfoza nie dokona się sama. Musimy jej dopomóc i wykonać kilka łatwych czynności.
7. Zaczynamy od przygotowania marynaty, czyli wymieszania miodu, musztardy gruboziarnistej, imbiru i sosu sojowego.
8. Marynatą smarujemy łososia i wyprawiamy go do piekarnika, rozgrzanego do 180°C. Po 10 minutach metamorfoza powinna się dokonać i surowa, zamarynowana porcja MOWI opuścić piekarnik jako zapiekany łosoś! Smacznego!



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



ŁOSOŚ Z SEREM KOZIM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI Łosoś Express Prowansalski – 1 opakowanie
ser kozi rolada z pleśnią – 2 krążki (po ok. 2 cm)
grapefruit – 1 sztuka (wykrojone filety)
oliwki czarne – kilka sztuk
estragon – 1 łyżeczka (posiekany)
miód – 2 łyżki
oliwa – 1 łyżka
cytryna – ½ sztuki (sok)
chilli – ½ łyżeczki (posiekane)
ciabatta – 2-3 kromki
pasta truflowa – 1 łyżka
rozmaryn – ½ łyżeczki
sól, pieprz




SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Najpierw przygotowujemy grzanki. Choć właściwie również z częścią sałatki można powiedzieć. Tak więc ser kozi, czyli nasze 2 starannie przygotowane krążki oraz 2-3 kromki ciabatty zapiekamy w piekarniku przez kilka minut w temp. 180°C. Ser powinien być miękki, a grzanki rumiane. Zapewniamy, że lepiej, by nie było odwrotnie.
2. Następnie bierzemy pastę truflową, mieszamy ją z rozmarynem, śpiewając przy tym swojsko-polsko brzmiącą pieśń: „O mój rozmarynie rozwijaj się” i wdychając przy tym jego rozwijającą się podczas pieczenia kompozycję zapachową. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku...
3. ... i tak przygotowaną pastą smarujemy wcześniej przygotowane grzanki. Pierwsza część pracy za nami.
4. Filetujemy grapefruita, czyli mówiąc prościej obieramy części owocu ze skórki. Wtedy jest zdecydowanie słodszy i delikatniejszy. No i piękniej wygląda. Następnie ogołoczonego ze skórki, lecz bynajmniej nie ze smaku grapefruita odkładamy na moment do jakiejś miseczki.
5. Robimy dressing do naszego owocu, czyli estragon mieszamy z miodem, sokiem z cytryny i posiekanym chilli, a następnie dodajemy do grapefruita. Na koniec dodajemy pokrojone wcześniej czarne oliwki. I w ten sposób mamy gotową sałatkę.
6. Nasz łosoś z serem kozim jest już prawie gotowy.
7. Przygotowaną wcześniej sałatkę z grapefruita wykładamy na zapieczony wcześniej ser kozi, który już zdążył nam wystygnąć, dzięki czemu na cudowną konsystencję.
8. Na koniec MOWI Łososią Express Prowansalskiego pieczemy kilka minut w temp. 180°C albo w mikrofalce 2,5 min ustawionej na moc 600 W.
9. Podajemy wszystko naraz, najlepiej na 3 oddzielnych talerzykach dla uzyskania lepszego efektu. Smakowego i wizualnego. Smacznego!



**KAŻDY
KUCCHARZ
SMAŻY O TAKIEJ
POTRAWIE!**



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



SMAŻONY ŁOSOŚ Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI, SALSĄ VERDE I CHRZANEM

czas przygotowania
45 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt.
masło klarowane – 2 łyżki
oliwa z oliwek – 2 łyżki
małe ziemniaki – kilka sztuk
czosnek – kilka ząbków
rozmaryn – kilka gałązek
sól, pieprz

Salsa verde
natka pietruszki – ½ pęczka
oliwa – 100 ml
estragon – ½ pęczka
chrzan – 2 łyżki
kapary – 1 łyżka
listki tymianku – 1 łyżka
szalotka – 1 łyżeczka
czosnek – 1 ząbek
ocet winny – 1 łyżeczka
sól, pieprz



Na początek zabawimy się jak imprezowy DJ, czyli zmiksujemy ze sobą rozmaite składniki. Podobnie jak u DJa, naszym celem będzie uzyskanie poklasku i zadowolenia osób, które będą podziwiały efekty naszej pracy, jednak w odróżnieniu od DJa nie będziemy używać komputera ani winyli, tylko łączyć ze zdrowe i naturalne składniki:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Verde to po portugalsku zielony i taki właśnie kolor będzie miała nasza ziołowa salsa. Sięgnijcie zatem po miskę i mieszajcie w niej wszystkie składniki salsy verde wymienione powyżej. Pamiętajcie o posiekaniu świeżych ziół, czosnku i szalotki. Mieszajcie dopóki składniki równomiernie się nie połączą.
2. Druga część naszej pracy to uwielbiane przez wszystkich pieczone ziemniaki! Dokładnie je umyć, ale nie obierać. Jeśli udało Wam się wybrać małe ziemniaki – pozostawcie je w całości. Te większe przekrójcie na pół.
3. Ziemniaki przekładamy do brytfanny lub na blachę. Skrapiamy oliwą, posypujemy rozmarynem i ząbkami czosnku i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200°C na około 40 minut. Pieczemy dopóki się nie zarumienią – zupełnie jak niektórzy na myśl o ostatniej imprezie.
4. Teraz smaży łosoś, który też ma swoje prawa – szczególnie prawo do nacierania go solą i pieprzem, dlatego zróbcie to przed smażeniem.
5. Dobrze rozgrzejcie patelnię i rozpuśćcie na niej masło klarowane, opcjonalnie dodajcie łyżkę oliwy. Łososa smażymy najpierw od strony skóry, około minuty. Obserwujcie jego boki, jeśli zaczyna się robić biały do mniej więcej połowy swojej wysokości przerzućcie go na drugą stronę i smaźcie ponownie około minuty.
6. Wszystko gotowe, można zaczynać! Smażony łosoś i pieczone ziemniaki ładują na talerzu, obok nich salsa verde i chrzan, a obok – sztuczce. Karnawałowe menu bez tego przepisu nie byłoby pełne, więc – smacznego!



**KAŻDY KUCHARZ
SMAŻY O TAKIEJ
POTRAWIE!**



CURRY RYBNE Z ŁOSOSIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.
krewetki – 4 sztuki
olej kokosowy – 2 łyżki
czosnek – 1 ząbek
czerwona cebula – ¼ sztuki
trawa cytrynowa – 1 łyżka (pokrojona w plastry)
mleko kokosowe – ½ kubka
sos rybny – 1 łyżka
pasta z czerwonej curry – 1,5 łyżki
dynia – ½ kubka (pokrojona w kostkę)
pomidor – ¼ kubka
ryż dziki – 1 kubek (ugotowany)
limonka – ¼ sztuki
kolendra – kilka listków



Jaki kolor powstaje ze zmieszania czerwonego i łososiowego? Niesamowicie apetyczny! Dlatego w tym przepisie na rybne curry użyjemy czerwonej pasty curry i ultra łososiowego łososia MOWI. Zaraz przekonacie się na własne oczy jakie to proste. A jakie pyszne!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Żeby nie zniechęcić Was już na początku – coś prostego. Później też będzie prosto, ale inaczej, na razie nasze curry rybne z łososiem wymaga ryby czyli – pokrojenia łososia MOWI w kostki o niewielkich rozmiarach (proponujemy centymetr na centymetr). Rybka gotowa? Super – ale to jeszcze nie koniec.
2. Do osolonej wody wrzucamy dziki ryż i gotujemy go ile trzeba (zazwyczaj definicja „ile trzeba” jest podana na opakowaniu ryżu, warto skorzystać).
3. Teraz trudniejsza część łatwego dania. Bierzemy czosnek, cebulę oraz dynię – kroimy je na mniejsze części i wrzucamy na patelnię celem podsmażenia (zapewne na oliwie). Do tego dodajemy trawę cytrynową i pastę curry, bo w końcu robimy curry rybne. I to od razu z łososiem!
4. Całość transportujemy do większego naczynia i dodajemy mleko kokosowe, pomidory oraz sos rybny. Po wymagającej koordynacji ruchowej czynności, znów coś prostego czyli gotowanie.
5. Całą robotę wykonuje za nas ogień lub rozgrzana płyta indukcyjna, a my bawimy się doskonale dodając krewetki i pokrojonego wcześniej łososia.
6. Curry rybne z łososiem gotowe! Jednak nie zapominamy o tym, że połowa smaku to wygląd więc podajemy je na talerzu w towarzystwie ryżu oraz ćwiartki limonki. I rzecz jasna – posypane kolendrą.



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



PIECZONY ŁOSOŚ MARYNOWANY Z SAŁATKĄ ZE SMAŻONYCH GRZYBÓW

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt.
czarny ocet chiński – 1 łyżka
miód – 1 łyżeczka
trawa cytrynowa – 2 sztuki
bocznik królewski – 1 sztuka
grzyby shiitake – 2-3 sztuki
grzybki enoki – kilka sztuk
siekana szalotka – 1 łyżeczka

limonka – 1 sztuka
czerwona cebula – 1 łyżeczka
(posiekana)
płatki chilli – ¼ łyżeczki
sos sojowy – 1 łyżeczka
cukier brązowy – ½ łyżeczki
mięta – 1 łyżka
tajska bazylija – 1 łyżka
olej kokosowy – 1 łyżeczka



To niebanalne danie udowodni Wam w 20 minut, że łosoś MOWI świetnie nadaje się do pieczenia. Ten przepis pomoże Wam wyrzucić wrażenie na tych, którzy spragnieni są egzotycznych smaków i najlepszej jakości. Na tych, którzy mieliby teraz właśnie ochotę na coś gorącego, coś rozptywającego się w ustach... na pieczonego łososia. Nie przeciągając ani minuty dłużej, wyruszamy w kulinarną podróż – wprost do Waszej kuchni!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rozgrzejcie olej kokosowy na patelni. Wrzućcie pokrojonego boczniaka królewskiego, grzyby shiitake i grzyby enoki. Podsmażcie je równomiernie. Po paru minutach zdejmijcie je z ognia i odstawcie na bok do ostygnięcia.
2. Do stworzenia marynaty potrzebujemy oddzielnej miseczki, w której wymieszymy: 1 łyżeczkę miodu, ¼ łyżeczki płatków chilli, łyżeczkę sosu sojowego oraz 1 sztukę trawy cytrynowej. Porcje surowe MOWI są niezwykle delikatne, a przekładki tłuszczowe (to te białe paski) bardzo dobrze chłoną smak przypraw – to dlatego MOWI idealnie nadaje się do marynowania, a następnie pieczenia.
3. Łosoś MOWI zanurzamy w marynacie – kawałki łososia powinny być równomiernie namoczone z każdej strony dla uzyskania lepszego i wyraźniejszego smaku.
4. Nastawiamy piekarnik na 180°C i pieczemy łososia przez ok. 10 minut. Odpowiedni czas pieczenia łososia pozwoli zachować jego soczystość.
5. W międzyczasie do innego naczynia wyciskamy sok z limonki, wrzucamy ½ łyżeczki cukru brązowego, 1 sztukę trawy cytrynowej, łyżeczkę sosu sojowego, łyżeczkę czerwonej cebuli i łyżeczkę posiekanej szalotki.
6. Wszystkie składniki łączymy ze sobą, a następnie dodajemy do nich wcześniej podsmażone grzyby, a także zioła: bazylię tajską oraz miętę. Wszystko delikatnie mieszamy.
7. Teraz bardzo ważna sprawa – wybór fantastycznego talerza do fantastycznego dania. Gdy już taki znajdziemy, kładziemy na środek mieszankę grzybów z sosem, posypujemy je szczyptą cukru brązowego i układamy na gorze dwa kawałki upieczonego łososia MOWI.



ZAPRASZASZ GOŚCI,
CZY ZJESZ SAM?
DOBRZE TO PRZEMYŚLI!



STEK Z KAPUSTY Z ŁOSOSIEM, KOMOSĄ RYŻOWĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

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

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



ŁOSOŚ PIECZONY W MIGDAŁACH Z MIODEM I PISTACJAMI Z SYROPEM KLONOWYM Z SOCZEWICĄ I SAŁATKĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt.
migdały w płatkach – 2 łyżki
pistacje – 2 łyżki
syrop klonowy – 1 łyżka
pomarańcza – 2 sztuki
rukola – kilka gałązek
granat – 2-3 łyżki
orzechy pekan – kilka sztuk
musztarda – 1 łyżeczka
sok z pomarańczy – 5-6 łyżek
cynamon – szczypta
cytryna – ½ sztuki
oliwa

soczewica czerwona
– ¼ kubka
czosnek – 1 ząbek
curry – 1 łyżeczka
soczewica czarna – ¼ kubka
bekon plastry – 2 łyżki
szalotka – 1 łyżeczka
syrop klonowy – 1 łyżka
sos sojowy – 1 łyżeczka
szcypior cienki – 1 łyżeczka
kumin – 1 łyżeczka
imbir – 1 łyżeczka
masło – 1 łyżka
pomidory pulpa – 1 kubek
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rozgrzewamy mały garnek i wrzucamy do niego łyżkę masła, od razu dodajemy też łyżeczkę startego imbiru, drobno posiekany ząbek czosnku, łyżeczkę curry i łyżeczkę kuminu. Mieszmamy energicznie, dopóki nie poczujemy aromatu przypraw.
2. Dosypujemy 1/4 kubka czerwonej soczewicy, mieszmamy, dodajemy łyżkę posiekanego szczypiorku i kubek pulpy pomidora, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
3. Gotujemy, co jakiś czas mieszmając, do uzyskania miękkości soczewicy. Kiedy uznacie, że jest gotowa przelóźcie ją do innego naczynia, bo garnek znów nam się przyda.
4. Tym razem do rozgrzanego garnka trafiają 2 łyżki plastrów bekonu posiekanych w drobną kostkę – przemieszmamy je, żeby złapały temperaturę. Dodajemy 1/4 kubka czarnej soczewicy i łyżeczkę posiekanej szalotki, no i mieszmamy.
5. Czas na kolejne składniki: łyżkę syropu klonowego, łyżeczkę sosu sojowego i 2-3 łyżki soku z pomarańczy. Pozwalamy im się teraz gotować i redukujemy do uzyskania gęstej konsystencji. Zredukowany sos precedzamy przez sitko, a czarną soczewicę zostawiamy na później.
6. Sięgamy po dwa talerze i na środek każdego z nich wylewamy trochę zredukowanego sosu, który już za chwilę będzie dwoma sosami – po jednym do każdej porcji MOWI.
7. Sos pierwszy: na jeden z talerzy wysypujemy rozdrobnione płatki migdałów, doprawiamy szczyptą soli i pieprzu, mieszmamy i w tak przygotowanej glazurze obtaczamy jedną porcję łososa.
8. Sos drugi: na drugi talerz trafiają pokruszone pistacje, szczypta soli i pieprzu. Ponownie mieszmamy i obtaczamy drugą porcję łososa.
9. Oba kawałki łososa powinny być teraz równomiernie oprószone orzechami ze wszystkich stron. Przekładamy je do naczynia żaroodpornego i pieczemy 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.
10. Czas zająć się sałatką z pomarańczy. Do małej miseczki wyciskamy sok z połówki cytryny, dolewamy 2-3 łyżki soku wyciśniętego z pomarańczy, 2 łyżki oliwy, szczyptę cynamonu, łyżeczkę musztardy francuskiej, łyżeczkę miodu i mieszmamy. Tym sposobem powstał miodowo-cytrynowy dressing.
11. W innej miseczce mieszmamy: 2-3 łyżki pestek granatu, kilka orzechów pekan i 2 pomarańcze podzielone na małe kawałki obrane z błonek. Dodajemy dressing i kilka gałązek rukoli, a całość dokładnie mieszmamy. Zaraz będziemy jeść!
12. Na środku talerza układamy obok siebie podłużne porcje czarnej i czerwonej soczewicy. Na czarnej kładziemy łososa w migdałach, na czerwonej łososa w pistacjach. Jest wiele pięknych słów, których moglibyśmy teraz użyć, ale z wrażenia przychodzi nam do głowy jedno – WOW!

Założymy się, że patrzycie na to danie z dumą, i słusznie! Wiemy, jakie to miłe uczucie, bo codziennie jesteśmy tak samo dumni z naszych łososi MOWI. Teraz jedzcie ze smakiem!

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.



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!



ŁOSOŚ Z MAKARONEM CHIŃSKIM I ORZESZKAMI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI łosoś Express po Tajsku – 1 opakowanie
makaron jajeczny chiński – 150 g
olej – 1 łyżka
czosnek – 1 ząbek (posiekany)
przyprawa pięć smaków – 1 łyżeczka
sos sojowy ciemny – 2 łyżki
sos hoisin – 3 łyżki
orzeszki ziemne – 3-4 łyżki (prażone i solone)
chilli – 1 łyżeczka (posiekane)
brokuł chiński – 2-3 gałązki
por – 3-4 cm (pokrojony w słupki)
limonka – ¼ szt.



Łosoś to bardzo wdzięczna ryba. Można go robić na wiele sposobów i zawsze dobrze smakuje. My jesteśmy wdzięczni, że tym razem możemy go przygotować po azjatycku i najlepiej zjeść pałeczkami. Łosoś z makaronem chińskim i orzeszkami będzie wdzięczny, że komuś smakuje, a goście i domownicy będą wdzięczni, że mogą poszerzać horyzonty smakowe. Wdzięczność generalnie jest zdrowa, warto robić praktykę wdzięczności każdego dnia, by żyło nam się przyjemniej i łatwiej. Zatem z wdzięcznością, by już teraz zacząć nasze przyjemniejsze życie zaczynamy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Makaron jajeczny chiński gotujemy w osolonej wodzie i odcedzamy, zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu, albo zalewamy gorącą wodą – w zależności od makaronu. Jeśli wybierzemy opcję drugą, czujemy wdzięczność, że nie musimy się tyle napracować. W opcji pierwszej jesteśmy wdzięczni duchom samorozwoju, że sami możemy ugotować pyszny makaron.
2. Brokuła blanszujemy i hartujemy w zimnej wodzie. Była kiedyś taka piosenka: "Hartuj się, bo kto się hartuje, nigdy nie choruje!" Nie wiemy na co chorują brokuły, mamy nadzieję, że te na naszym talerzu to raczej na nic, ale czujemy, że w takiej sytuacji warto je zahartować przed zjedzeniem. Z wdzięcznością oczywiście, bo przy okazji i nasz hart ducha wyraźnie tutaj wzrasta.
3. Czosnek, chilli i pora smażymy na oleju, aż delikatnie się zrumienią. Czyli nie za długo. Po drodze z wdzięcznością wdychamy ich niezmierny aromat.
4. Dodajemy sosy: sojowy ciemny i hoisin oraz przyprawę pięciu smaków, z wdzięcznością, że możemy dodać tylko jedną przyprawę, specjalnie już wymieszaną, a nie aż pięć.
5. Następnie dodajemy makaron z zahartowanymi i zdrowymi brokułami. Wdzięcznie smażymy całość delikatnie mieszając.
6. MOWI Łososia Express Tajski pieczemy kilka minut w temp. 180°C albo w mikrofali przez 2,5 min na 600 W. Tutaj jesteśmy bardzo wdzięczni, że dano nam 2,5 minutową, szybką opcję przygotowania.
7. Wszystko wykładamy na talerz, posypujemy orzeszkami i dekorujemy limonką. Łosoś z makaronem chińskim i orzeszkami jest już gotowy. I wdzięczny – jak pamiętamy. Smacznego!





ŁOSOŚ CONFIT ZE SZPARAGAMI I SOSEM HOLENDERSKIM

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 4 szt. – 1,5 opakowania
olej – 300 ml
zielone szparagi – 1 pęczek
biały octet winny – 100 ml
białe wino – 100 ml
szalotka – 1 sztuka
czosnek – 2 ząbki
tymianek – kilka gałązek
jajko – 1 sztuka
masło – 150 g



Wszyscy zbiegną się na obiad kiedy powiesz im, że dziś czeka na nich łosoś ze szparagami. Nie zastanawiaj się długo – jeżeli masz wszystkie składniki to gnaj do kuchni, a jeżeli czegoś Ci brakuje – idź do sklepu. To danie jest w stanie zachwycić nawet najbardziej wybredne podniebienia i jest warte wysiłku, który trzeba włożyć w jego przygotowanie. My zgłodzieliśmy od samego myślenia o takim posiłku więc nie czekamy dłużej i przechodzimy do przepisu!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Gotowi? Start! Pieczony łosoś ze szparagami zaczyna się od... wina i octu winnego, które wlewamy do garnka. Do nich dokładamy 3 gałązki tymianku, czosnek – uprzednio rozgnieciony oraz obraną i pokrojoną szalotkę. Gotujemy całość, tak żeby część płynu odparowała – czyli kilka minut, a potem kilka minut chłodzimy.
2. Nie marnujemy jednak tego czasu tylko wykorzystujemy drugi garnek – z wodą, którą doprowadzamy do wrzenia. Nad rozgrzaną wodą stawiamy miskę (tak, żeby para wodna podniosła jej temperaturę). Do miski wrzucamy żółtko i roztrzepujemy je po to, aby łatwiej przyjęło schłodzony już płyn z pierwszego garnka.
3. Płyn wlewamy powoli na żółtko, cały czas mieszamy – jajko nie może się ściąć, nie chcemy przecież żeby powstała jajecznica tylko łosoś ze szparagami!
4. Kiedy żółtko zmiesza się z płynem z pierwszego garnka doprawiamy całość i przenosimy uwagę na kolejne naczynie.
5. Rozpuszczamy w nim 100 gramów masła i... wlewamy je do poprzedniego garnka. Dopiero z połączenia tych trzech składników (żółtko, płyn, masło) powstaje on – sos holenderski!
6. Skoro sos jest gotowy, najwyższa pora zająć się esencją dania, a chcemy żeby powstał łosoś ze szparagami. Bierzemy zatem przepyszny łososią MOWI, solimy i zostawiamy na blacie na kilka minut (żeby przemyślał swoje zachowanie).
7. Po tym czasie wkładamy go do żaroodpornego naczynia, na niego kładziemy 4 gałązki tymianku i rozgnieciony ząbek czosnku, a całość zalewamy olejem – tak żeby łosoś MOWI wręcz w nim pływał (czyli był cały pod olejem).
8. Pora wstawić naczynie z łososiem do piekarnika – rozgrzanego uprzednio do 150°C. 20 minut pieczenia powinno wystarczyć.
9. W tym czasie zajmujemy się kolejnym elementem, bez którego łosoś ze szparagami nie może istnieć. Tak, tak – szparagami! Najpierw wstawiamy wodę z 50 gramami masła, solimy i gotujemy. Do tego wywaru dodajemy umyte szparagi i gotujemy całość około 4 minut.
10. Mamy już wszystkie składniki, z których powstanie łosoś ze szparagami. Najpierw na talerz układamy więc szparagi. Na nich kładziemy łososią. A tę konstrukcję polewamy stworzonym na początku tego przepisu sosem holenderskim. Oto i on – Wasz obiad! Smacznego!



ZUPA RYBNA Z ŁOSOSIA Z KISZONYMI OGÓRKAMI

czas przygotowania
60 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 4 szt.
seler – ¼ sztuki
marchew – 2 sztuki
por – 1 sztuka
ogórki kiszane – 100 g
koperek – 2 pęczki
ziele angielskie – 2 sztuki
liść laurowy
ziemniaki – 200 g
sól, pieprz



Fiskesuppe. Norweska zupa rybna czy zupa rybna po norwesku – to tylko niektóre nazwy tego samego, przepysznego dania ze Skandynawii. Przed Wami niezwykle prosty, bardzo pożywny i zdecydowanie wart powtarzania przepis – dzięki niemu z całą pewnością nie poczujecie się jak rybak na Morzu Północnym, ale istnieje spora szansa, że zasmakujecie w kuchni naszych północnych sąsiadów. Zapraszamy Was w kulinarną podróż do krainy zórz polarnych – za chwil kilka skandynawska zupa rybna wyląduje w Waszych głębokich talerzach! Smacznego!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początek obieramy i kroimy w kawałki, popularną także w naszym kraju, włoszczyznę. Wkładamy ją do garnka, zalewamy wodą i doprowadzamy (wrzucając między innymi liść laurowy). Ten wywar gotujemy około 45 minut – cały czas zastanawiając się, dlaczego to co robimy nosi nazwę fiskesuppe, czyli zupa rybna...
2. Odpowiedź nie przyjdzie od razu – w trakcie gotowania wywaru obieramy ziemniaki i kroimy je w kostkę a także ścieramy ogórki – koniecznie na tarce o grubych oczkach!
3. Do ugotowanego i bulgoczącego wywaru najpierw dodajemy ziemniaki (to jest norweska zupa rybna? Serio?), a po około 10 minutach – pokrojonego w kawałki łososia (nareszcie, nazwa norweska zupa ziemniaczana z łososiem nie wzięła się znikąd!).
4. Przed nami ostatni etap i zupa rybna po norwesku będzie gotowa: dodajemy kiszone ogórki i gotujemy je na małym ogniu przez około 10 minut. Na sam koniec wrzucamy pokrojony koper...
5. Całość zajęła nam około godziny, ale przygotowaliśmy danie, które pozwoli się nasycić na następnych kilka! Wszak skandynawska zupa rybna niejednokrotnie ratowała dzielnych marynarzy od głodu!



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



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 poszatkować. 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 olek 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 olek 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 zadbajcie, aby sprawiedliwie podzielić porcje – tę największą przeznaczcie dla siebie... Smacznego!



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

LUBISZ MIEĆ MOKRE SKARPETKI? NO WŁAŚNIE.

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

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





RISOTTO Z ŁOSOSIEM, GROSZKIEM I PARMEZANEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 4 szt.
MOWI SIGNATURE łośoś wędzony
na gorąco – 2 opakowania
kubek ryżu do risotto
szalotka – 1 sztuka
oliwa – 1 łyżka
bulion warzywny – 3 kubki
grostek zielony – ½ kubka
kurkuma – 1 łyżeczka
starta skórka z cytryny – 1 łyżeczka
masło – 1 łyżka
parmezan starty – 1 łyżeczka
sól, pieprz



Nie wiemy jak Wam, ale nam zdarza się być głodnymi. W takich momentach przypominamy sobie rozmaite dania, które zrobiły na nas wrażenie i zastanawiamy czy możemy je właśnie teraz przygotować. Zazwyczaj okazuje się, że niekoniecznie ale wtedy zawsze pozostaje nam pyszne i proste risotto z łososiem i groszkiem. Za kilkanaście minut może wylądować na Waszych talerzach a my już teraz idziemy sprawdzić czy możemy je przygotować razem z Wami. Nie da się ukryć – sami narobiliśmy sobie smaku na risotto, w którym główną rolę gra łosoś z groszkiem. To co? Widzimy się w kuchni?

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początek naszego risotto z łososiem – pokrojona w kostkę szalotka. Wrzucamy ją na patelnię z rozgrzanym tłuszczem, smażymy, a po chwili dodajemy ryż.
2. Dwa składniki grzeją się na ogniu więc podlewamy je bulionem, do którego wrzucamy groszek i szafran. Całość gotujemy cierpliwie na niewielkim ogniu i niecierpliwie mieszamy, tak aby połączyć wszystkie elementy i żeby po bulionie nie zostało śladu. Nie od dziś wiadomo, że sekretem udanego risotto jest dobrze ugotowany ryż. Oprócz proporcji, składników i talentu kucharza, rzecz jasna...
3. Risotto prawie gotowe, czas zrobić z niego risotto z łososiem, w którym najważniejszy będzie łosoś z groszkiem. Dodajemy więc wędzonego łososia, którego wcześniej kroimy w trójkąty lub kwadraty lub nawet prostokąty. Mieszamy całość – im lepiej zmieszane risotto, tym lepszy smak!
4. Pora doprawić nasz pyszny przepis: solą i pieprzem ale, być może ku Waszemu zaskoczeniu, również masłem, które także mieszamy całą resztą. Całość posypujemy parmezanem i... nie, nie. Jeszcze nie gotowe...
5. Jeden łosoś jest już w risotto, my zajmujemy się drugim. Wrzucamy łososia na patelnię i zaczynamy smażyć, koniecznie od skóry. Dopiero kiedy go przygotujemy nasze risotto z łososiem jest gotowe. Nie możemy się doczekać, więc – smacznego!



**KAŻDY KUCHARZ
SMAŻY O TAKIEJ
POTRAWIE!**



PIECZONY ŁOSOŚ Z RYŻEM I ŚWIEŻĄ SAŁATKĄ Z GREJPFruta I KOPRU

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.
imbir świeży posiekany – 1 łyżeczka
miód – 1 łyżka
sos sojowy – 1 łyżeczka
grejfrut – 1 sztuka
ogórek – 1 sztuka
koper włoski – ½ sztuki
marchew – 1 sztuka
ryż jaśminowy lub dziki – 1 kubek
sezam biały – 1 łyżeczka



Jeżeli zapytalibyśmy Was o to, co kojarzy się Wam z lekkością to na pewno dość szybko wpadlibyście na kilka pomysłów. Ale czy ktokolwiek pomyślałby o pieczonym łososiu? Raczej nie, a tymczasem pieczony łosoś z ryżem to esencja lekkości, smaku i zdrowia! A w naszym przepisie o dobry bilans kaloryczny zadba też jego sąsiedztwo: świeża sałatka z koper włoskiego i grejfruta. Gotowi? Zaczynamy!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Początek przepisu to wyjątkowo lekka praca, bo przecież nie ma nic prostszego niż ugotowanie ryżu. Podgrzewamy w garnku wodę, solimy, wsypujemy ziarno i raz po raz mieszamy, aby nie przywierało do dna. Czas gotowania (dokładnej informacji szukajcie na opakowaniu!), wykorzystujemy na kolejne działania, których finałem będzie aromatyczny, pieczony łosoś i świeża sałatka.
2. Jako doMOWI kucharze wiecie, że znakomity smak jest wrodzoną cechą łososa MOWI, a w naszych przepisach znajdziecie m.in. pomysły na marynaty, za sprawą których nabiera on wyjątkowego charakteru. Marynata do łososa z dzisiejszego przepisu nie jest skomplikowana, bo zawiera tylko trzy, ale odmienne smakowo składniki: słodki miód, słony sos sojowy i ostry imbir. Jedyne co musimy zrobić, aby powstała z nich marynata do łososa to wymieszać je wszystkie w proporcjach 1:1:1.
3. Kiedy marynata do łososa jest gotowa, nasz wkrótce pieczony łosoś trafia do żaroodpornego naczynia. Jak zawsze kładziemy go na dnie skórą do dołu, a następnie smarujemy marynatą i wysyłamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 12 minut.
4. W czasie, kiedy pieczony łosoś MOWI nabiera temperatury, nas zajmuje świeża sałatka. Na wstępie po prostu kroimy jej składniki – w bardzo cienkie plasterki (koper włoski, ogórek, połówka grejfruta) oraz wzdłuż, na kształt warzywnego tagliatelle (marchewka). Do pierwszego sposobu użycie noża, w drugim sięgnijcie po obieraczkę do warzyw i pamiętajcie żeby najpierw obrać nasze składniki. Zwłaszcza grejfruta, z którego pozbywamy się też białych błonek, aby nasza świeża sałatka nie była gorzka.
5. Jak zauważyliście (a jeśli nie – cofnijcie się o trzy zdania) – do sałatki wkroiliśmy połowę grejfruta. Co z pozostałą częścią? Otóż wyciskamy z niej sok i zalewamy nim nasz owocowo-warzywny mix. Całość posypujemy jeszcze uprażonym sezamem.
6. Pora aby pieczony łosoś MOWI wybył z piekarnika – czujecie wyjątkowy zapach, który wydobyła z niego marynata? Następnie pozostaje już tylko wyłożyć na talerz wszystkie składniki i zafundować sobie małe (albo duże) brawa, bo pieczony łosoś i świeża sałatka, które właśnie przyrządziliście, to danie, którego nie powstydziliby się najlepszy szef kuchni. Brawo Wy, brawo pieczony łosoś MOWI z ryżem! Smacznego!



ŁOSOŚ SMAŻONY Z SOSEM TRUFLOWYM, BULGUREM I GRZYBAMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 4 szt.
szalotka – 1 szt (posiekana)
oliwa – 1 łyżeczka
pasta truflowa – 2 łyżki
tymianek – 2-3 gałązki
śmietana – ½ kubka
bulion grzybowy – 1,5 kubka
bulgur – 1 kubek
masło – 1 łyżeczka
boczniki – kilka sztuk
natka pietruszki – 1 łyżeczka (posiekana)
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jako pierwszy powstanie sos truflowy, jego przygotowanie zaczniemy od smażenia szalotki na rozgrzanej patelni.
2. Po kilku chwilach dodajemy do niej pastę truflową i mieszamy – możecie zmniejszyć ogień, żeby niczego nie przypalić.
3. Dosłownie po chwili mieszania na patelnię trafia śmietanka, a po niej tymianek. Pierwszy miks łososia zapiekanego z masą innych elementów jest gotowy dlatego możemy go... zagotować, pozostawiając na patelni.
4. Dodajcie sól i pieprz, doprowadźcie do wrzenia czy też bulgotania, ostatni raz zamieszajcie i... sos truflowy jest gotowy!
5. Poszło w miarę łatwo więc przechodzimy do kolejnego kroku: kasza bulgur trafia do bulionu, który uprzednio podgrzewamy. Kaszę gotujcie w bulionie na wolnym ogniu, przez około 10 minut.
6. Pora zająć się grzybami – wrzucamy ją na rozgrzaną patelnię i smażymy, pilnując aby ich nie przypalić i jednocześnie aby nie trzymać ich w naczyniu zbyt krótko. Kiedy już będą wyglądały na niemal wystarczająco gotowe (a zauważycie to na pewno) dodajemy do nich natkę pietruszki, tak aby smaki miały okazję zapoznać się ze sobą i połączyć (lub, jak mawiają kuchmistrze – przegryźć).
7. Pora, aby uprzednio przygotowana i odcedzona kasza bulgur zajęła należne jej miejsce. Mieszamy ją więc z grzybami. To jedna z łatwiejszych czynności ale nie ma co ukrywać – równie ważna jak cała reszta przygotowywanego dania.
8. Teraz łosoś – na razie smażymy go na patelni z dwóch stron. Co ważne – zaczynamy smażyć od skóry. Kiedy awers nabierze już odpowiedniej temperatury przekręcamy go i dbamy o usmażenie łososiowego rewersu. Rybka gotowa? Hura – wszystkie składniki dania gotowe.
9. Wyjmujemy łososia i serwujemy – sobie lub zaproszonym gościom.



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



ŁOSOŚ PIECZONY Z RYŻEM, JAJKIEM, GROSZKIEM I SZPINAKIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2-3

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.
oliwa – 1 łyżeczka
mrożony zielony groszek – 100 g
curry – ½ łyżeczki
ryż basmati – 100 g
jajka – 1 sztuka
świeży szpinak – kilkanaście listków
olej sezamowy – 1 łyżeczka
sos sojowy – ½ łyżeczki
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łosoś z piekarnika to danie, którego przygotowanie czasami zaczyna się od... gotowania ryżu. Do osolonej wody wrzucamy jego odpowiednią ilość, starając się przy tym zachować proporcję 1:1.
2. Kolejna czynność wymaga rozgrzania oleju na patelni – tam wrzucimy ugotowany przed chwilą ryż i zmieszamy go z groszkiem. Smażymy chwilę, a po niej dodajemy nieco kurkumy oraz wbijamy jajko.
3. Nie zdejmując z ognia mieszamy, tak długo aż jajko zmiesza się z ryżem. Kiedy zobaczymy, że ryż się usmażył – wyłączamy gaz i przechodzimy do następnego kroku w przygotowaniu naszego dania. Zapiekanka z łososiem ma swoje prawa...
4. Wyciągamy łososia MOWI z opakowania, delikatnie nacieramy go solą i pieprzem i układamy skórą do góry w naczyniu żaroodpornym.
5. Przyprawioną rybę wkładamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180°C kilkanaście minut – mówiąc to mamy na myśli raczej 12, niż na przykład 16 minut. Zaglądamy do środka, pilnując, aby łosoś z piekarnika nie przypalił się zanadto.
6. Starannie wyciągamy go z gorącego wnętrza – łosoś pieczony to nieodzowny element naszego dania i warto poświęcić mu naprawdę sporo uwagi.
7. Po wyjęciu łososia (lub, jeśli mamy podzielną uwagę, w trakcie jego pieczenia) zajmujemy się szpinakiem. Myjemy go i osuszamy – kiedy już to zrobimy zajmujemy się przygotowaniem dressingu:
8. Mieszamy ze sobą olej sezamowy, sos sojowy, ocet ryżowy i sezam. Tę miksturę łączymy z zielonymi liśćmi. Nasza zapiekanka z łososiem jest już prawie gotowa!
9. Na talerz kładziemy ryż, na nim ląduje łosoś pieczony, a na samej górze szpinak zmieszany z dressingiem. Smacznego!



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



ŁOSOŚ ZAPIEKANY Z PISTACJOWĄ KRUSZONKĄ Z CHIPSAMI I SALSĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt.
pistacje łuskane – 1 łyżeczka
mięta – kilkanaście listków
parmezan – 1 łyżeczka
tarta bułka – 1 łyżeczka
musztarda Dijon – ¼ łyżeczki
ziemniaki – 2 średnie sztuki
ostra papryka – 1 łyżeczka

pomidor – 1 sztuka
czerwona cebula – ¼ sztuki
papryczka jalapeno – 1 sztuka
mały ogórek – 1 sztuka
czosnek – 1 ząbek
kolendra – kilka gałązek
limonka – ½ sztuki
sól, pieprz



Jesienne wieczory są zazwyczaj zimne i deszczowe, a każdy z nas marzy by po ciężkim dniu obejrzeć swój ulubiony program i zjeść coś pysznego. Podpowiadamy, że zapiekany łosoś MOWI z kruszonką pistacjową jest wspaniałym pomysłem na obiad – szybki w przygotowaniu, idealny na seans filmowy dla singla albo całej rodziny. Upieczcie jesiennego łososia MOWI i poczujcie ciepło opieki, którą go otaczamy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotujcie głęboki garnek, w którym usmażymy nasze chipsy ziemniaczane. Nalejcie do niego oleju i poczekajcie aż będzie dobrze rozgrzany.
2. W międzyczasie pokrójcie ziemniaki w talarki. Im cieńsze plasterki pokroicie, tym szybciej się usmażą i będą bardziej chrupiące i zarumienione.
3. Gdy olej zacznie lekko wrzeć, wrzucicie do niego pokrojone w plasterki ziemniaki. Pozwólcie im się smażyć, aż do momentu zarumienienia.
4. Kiedy chipsy nabiorą już koloru, odcedźcie je i wyjmijcie na papierowy ręcznik – to usunie nadmiar oleju. Przesypcie je do miski i odstawcie gdzieś daleko od siebie, tak, aby podjadając nie zjeść wszystkich!
5. Bienvenidos salsa! Teraz zajmiemy się przyrządzeniem salsy, zatem misa w dłoń i wrzucamy: posiekaną papryczkę jalapeno, pokrojony ząbek czosnku, kilka gałązek kolendry, drobno pokrojonego ogórka gruntowego, pokrojone w kostkę pomidory, posiekaną ¼ czerwonej cebuli.
6. Na koniec dodajemy wyciśnięty sok z ½ limonki. Możecie sami ustalić poziom ostrości i dodać wedle uznania większą lub mniejszą ilość papryczki jalapeno.
7. Kolejnym krokiem będzie stworzenie kruszonki, którą nałożymy na wyjętego już na papier do pieczenia łososia.
8. Do osobnego naczynia wsypujemy: 1 łyżeczkę skruszonej pistacji, pokrojone listki mięty, 1 łyżeczkę startego parmezanu, dodajemy ¼ łyżeczki musztardy Dijon, 1 łyżeczkę bułki tartej oraz ½ łyżeczki miodu. Mieszamy energicznie!
9. Kruszonkę nakładamy na 2 porcje świeżego łososia MOWI i wkładamy go do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Jeszcze kilka chwil i nasz zapiekany łosoś będzie gotowy!
10. Możecie stać wpatrzni w piekarnik... podziwiać, jak pełna smaku kruszonka piecze się na delikatnym i soczystym łososiu... ale proponujemy wrócić do naszych ziemniaczanych chipsów.
11. Smażone talarki posypcie 1 łyżeczką ostrej mielonej papryki, szczyptą soli i wymieszajcie.
12. Upieczonego łososia przełóżcie na talerz, dodajcie salsę i chipsy. Smacznego!

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 PIECZONY W ZIELONEJ HERBACIE Z CURRY Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt.

sok z limonki – 1 łyżeczka

skórka z cytryny – ¼ łyżeczki

herbata zielona – 1 łyżka

Zmasto ghee – 1 łyżka

kurkuma – 1 łyżeczka

gorczyca czarna – 1 łyżeczka

kolendra ziarno – 1 łyżeczka

kumin – 1 łyżeczka

cebula czerwona – ½ sztuki

czosnek – 1 sztuka

imbir – 1 łyżka

soczewica czerwona

– ½ kubka

mleko kokosowe – 1 kubek

kolendra – kilka listków

sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W pierwszej kolejności zajmiemy się curry z soczewicą i mlekiem kokosowym, to na nim pieczony łosoś MOWI zabłyśnie pełnią smaku. Rozgrzejcie średniej wielkości garnek i wrzucicie do niego łyżkę masła ghee. Tych, którzy węższą podstęp uspokajamy, że chodzi o masło klarowane. Ghee nie boi się temperatury i ciężko je spalić, ale też nie traktujcie tego jako wyzwania.
2. Na roztopione masło wrzucamy pokrojoną w kostkę połówkę czerwonej cebuli, ząbek drobno posiekanego czosnku i łyżeczkę startego imbiru. Dobrze mieszamy i pozwalamy cebuli lekko się zeszklić.
3. Dorzucamy po łyżeczce: kurkumy, czarnej gorczycy, ziaren kolendry i kuminu i starannie mieszamy, efekt będzie wyczuwalny – o tym, że przyprawy się ze sobą przegryzły i połączyły w idealną kompozycję poinformuje Was ich zapach. To znak, że nasza baza do curry jest gotowa do dalszych działań.
4. Macie przed sobą jednolitą kolorystycznie, lekko bulgoczącą i nieziemsko aromatyczną miksturę? Wspaniale, możecie śmiało wsypać do niej soczewicę, zamieszać, dodać kubek mleka kokosowego, znów zamieszać i gotować do miękkości. Nie powiemy jak długo – nie ma gotowania bez próbowania. Podpowiemy tylko, że czerwona soczewica gotuje się najszybciej ze wszystkich soczewic. Zdejmujemy z ognia i chwilowo odstawiamy.
5. Zajmijmy się teraz świeżym łososiem MOWI, no i herbatą – nie zapomnieliśmy o niej. W średniej misce mieszamy 1/4 łyżeczki startej skórki cytryny, łyżkę zmiksowanej zielonej herbaty i łyżeczkę soku z limonki, a następnie obtaczamy w herbacianej miksturze oba kawałki łososa MOWI. Przekładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.
6. Nałóżcie na talerz przyrządzone wcześniej curry z soczewicą i ułóżcie na nim łososa MOWI upieczonego w zielonej herbacie. Udekorujcie danie kilkoma listkami kolendry, to detal który dodatkowo podkreśli wygląd i będzie miłym gestem dla Waszego oka, z MOWI rozpieszczamy wszystkie zmysły. Łosoś MOWI pieczony w zielonej herbacie jest gotowy. Smacznego!



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



WĘDZONY ŁOSOŚ Z PIECZONĄ DYNIĄ Z ANANASEM I SOSEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



ŁOSOŚ GOTOWANY NA PARZE Z SAŁATKĄ Z BURAKA I OGÓRKA

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
1

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 1 szt. – 1 opakowanie
sumak – 1 łyżeczka
chia – 1 łyżeczka
ogórek gruntowy – 2 sztuki
buraki kolorowe – 3 sztuki (pokrojone w plastry)
jogurt naturalny – 3 łyżki
koperek posiekany – 1 łyżeczka
mięta – 1 łyżeczka (posiekana)
cytryna – 1 łyżeczka soku
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Surowe buraki obieramy i kroimy w cienkie plastry. Taki sposób przygotowania tych warzyw nie należy do najpopularniejszych... a powinien. Buraki jedzone na surowo mają ciekawy, delikatny smak i zbawienny wpływ na nasze zdrowie i odporność!
2. Ogórka, również surowego, kroimy bez obierania – w cienkie, podłużne paski typu julienne. Tym samym, oficjalnie pokroiliśmy już wszystko, co miało zostać pokrojone. Wspominaliśmy, że to naprawdę prosty przepis?
3. Teraz przygotowujemy mieszankę przypraw, która doskonale podkreśli naturalny smak łososia MOWI i jest genialna w swej prostocie. Jej składniki to sól, chia i sumak. Dzięki nim łosoś gotowany na parze przemówi do Was pełnią smaku.
4. Nacieramy łososia zmieszanyymi przyprawami, a naczynie do gotowania na parze smarujemy oliwą. Czekamy aż woda zacznie wrzeć i pojawi się para, a wtedy zaczynamy gotować łososia. Powinno to potrwać około 15 minut.
5. W tym czasie przygotowujemy dressing: mieszamy jogurt, koperek, miętę, sok z cytryny i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Możecie też dodać odrobinę sumaku.
6. Czas na połączenie naszych składników w prawdziwe danie Szefa kuchni (to o Was). Na talerzu układamy kolorowe plastry buraka, a na nich kawałek łososia z pary. Z boku talerza, tuż obok łososia, komponujemy bukiet z plasterków ogórka.
7. Dodatkowo, jeśli akurat mamy taką fantazję, całość dekorujemy gałązkami kopru. Podajemy z dressingiem. To tylko tyle i aż tyle, a łosoś gotowany na parze jeszcze nigdy nie wyglądał tak pięknie! Smacznego

Czasami wykwintne dania wcale nie wymagają wielkiej ilości składników, ani godzin spędzonych w kuchni. Trzeba tylko wiedzieć, co wybrać. Czyste dobro ma to do siebie, że obroni się w każdej postaci. Dlatego z pełnym przekonaniem proponujemy Wam łososia MOWI.



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



ŁOSOŚ PIECZONY Z SAŁATKĄ Z KALAREPY I CIECIERZYCY

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie

masło – 4 łyżki

ciecierzyca gotowana – 100 g

płatki chilli – 1 łyżeczka

syrop daktylowy – 1 łyżka

jabłko – 1 sztuka (pokrojone w plastry)

kalarepa – 1 sztuka (pokrojona w słupki)

orzech laskowy – 1 łyżka (posiekany)

jalapeno – ¼ szt (plastry)

cebula czerwona – 1/4 sztuki (pokrojona w plastry)

olej sezamowy – 1 łyżka

cytryna sok – 2 łyżki

sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W małym naczyniu pokroju miseczki mieszamy składniki dressingu: olej sezamowy, sok z cytryny i syrop daktylowy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem i dressing gotowy.
2. Rola soli i pieprzu w kuchni jest nieoceniona. Tym razem nacieramy tymi niezbędnymi przyprawami łososa. Doskonale podkreślą jego naturalny smak.
3. Doprawioną rybę pieczemy kilkanaście minut w naczyniu żaroodpornym, w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Łosoś pieczony z sałatką z kalarepy już niedługo zagości na naszych stołach.
4. Zanim jednak to nastąpi, musimy jeszcze zrobić parę rzeczy. Teraz na przykład rozgrzewamy w rondelku masło – dopóki się nie rozpuści. Ciągle, powoli je podgrzewamy. Dzięki temu poznamy zaraz różnicę między masłem palonym, a masłem spalonym. Celujemy w palone.
5. Podgrzewane masło z czasem zacznie się pienić. Wtedy zaczynamy je mieszać, a kiedy pojawi się delikatnie brązowy kolor, ściągamy je z ognia i studzimy. To właśnie jest masło palone.
6. Ośmieleni sukcesem w paleniu masła mieszamy w misce średnich rozmiarów: ciecierzycę, płatki chilli, pokrojone jabłko i kalarepę, posiekane orzechy laskowe, plastry czerwonej cebuli i papryczki jalapeno.
7. Połączone składniki sałaty łączymy z dressingiem, ponownie mieszając. Kiedy nieskromnie możemy już uznać, że lepiej nie będzie, przekładamy ją na talerz. Już za chwilę naszym oczom ukaże się łosoś pieczony z sałatką z kalarepy.
8. Na sałacie kładziemy pieczonego łososa, a gotowe już teraz danie polewamy palonym masłem. Albo, jak wszyscy lubimy czasami mawiać, masłem. Pracy wcale nie było dużo, a udało nam się przygotować pyszny i pełnowartościowy posiłek, wspaniale. Smacznego!

Nie ma dla nas większej satysfakcji, niż świadomość, że dostarczamy Wam zdrowe jedzenie najlepszej jakości. Każdy łosoś MOWI to niezastąpione źródło kwasów Omega-3, których naprawdę baaardzo potrzebujemy.



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



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.



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



ZAPIEKANKA Z ŁOSOSIEM Z CIASTA FILO, POMIDORÓW I SERA RICOTTA

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośó wędzony na gorąco Cytryna i Pietruszka - 1 opak.
ciasto filo – kilka arkuszy
pomidory kolorowe – kilkanaście plastrów
ser ricotta – 100 g
bazylia – kilka listków
oliwa – 1 łyżka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Choć ciasto filo pochodzi z Turcji, to nasz przepis opiera się na włoskiej filozofii gotowania. Im prościej, tym lepiej! Liczą się składniki. A tak się składa, że w doborze najlepszych składników mamy wprawę. W wolnej chwili sprawdźcie, jak dbamy o karmę dla naszych łososi. Ale do rzeczy – arkusze ciasta smarujemy oliwą.
2. Sięgamy po naczyniu żaroodporne i układamy w nim arkusze ciasta filo posmarowane oliwą. Jeden na drugim. Jeśli czujecie, że Wasza konstrukcja z ciasta filo jest na tyle solidna, żeby przyjąć pozostałe składniki, to macie rację.
3. Górną warstwę zapiekanki smarujemy włoskim serem ricotta. To idealny, kremowy dodatek do łososia i ukłon w stronę włoskiej szkoły gotowania. Aż chce się powiedzieć viva Italia!
4. Nasza zapiekanka z łososia z ciastem filo będzie bogata także w soczyste, kolorowe pomidory. Kroimy je w plastry i układamy na serze ricotta. Zostawiamy jednak trochę miejsca dla łososia MOWI. Powiedzmy sobie szczerze – to on jest najważniejszy w tej historii.
5. Łososia dzielimy na kilka mniejszych kawałków. Możecie go pokroić nożem albo delikatnie „połamać” palcami.
6. Kawałki ryby układamy na górze zapiekanki z pozostałymi składnikami. Starajcie się rozkładać składniki równomiernie – tak, żeby każdy kęs zapiekanki dawał szansę na jak największą porcję różnych smaków.
7. Zapiekanka z łososiem z ciasta filo musi zostać zapieczona. Nie ma innej możliwości. Dlatego nagrzewamy piekarnik do 200°C i pieczemy zapiekankę kilkanaście minut.
8. W tym czasie możecie się zastanowić jak udekorować danie godne włoskiego szefa kuchni, z którym tak świetnie sobie poradziliście. Podpowiemy, że zwykła gałązka koperku będzie wyglądała fenomenalnie. W końcu w prostocie siła! Ale sami przyznacie, że zapiekanka z łososiem z ciasta filo wygląda wyśmienicie i bez dekoracji. Smacznego!



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



CZARNY MAKARON Z SZAŁWIA, ŁOSOSIEM I POMIDORKAMI

czas przygotowania
15 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. (pokrojony w kostkę) – 1 op.
czarny makaron spaghetti (z tuszem sepii) - 2 porcje
masło – 1 łyżka
pomidorki cherry – 0,1 kg
czosnek – ½ łyżeczki (posiekany)
szałwia – kilka listków
różowy pieprz – 1 łyżeczka
sól



Są dania, które wyglądają jak milion dolarów i smakują jak milion euro. Jednym z tych dań jest czarny makaron z łososiem MOWI, który przyrządzimy w moment. Elegancki jak pokaz włoskiego domu mody, pyszny jak kolacja w Waszej ulubionej restauracji i prosty jak... makaron z łososiem! Będzie gotowy w mniej niż 15 minut, a zapamiętacie go na całe życie. Gdzie tkwi sekret? Zaraz się przekonacie.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czarny makaron to wciąż makaron, dlatego należy go ugotować. al dente, w dużej ilości wody. Czas gotowania makaronu najlepiej zna producent i chętnie umieszcza tę informację na opakowaniu.
2. Ugotowany makaron odcedzamy i przelewamy zimną wodą. Musimy o tym pamiętać, bo bez takiego hartowania makaron pozostanie gorący, przez co będzie się gotował dalej, aż w końcu się rozgotuje, a tego przecież nie chcemy.
3. Gotowanie za nami, zabieramy się za krojenie i smażenie. Najpierw kroimy pomidorki cherry – na połówki. Przy okazji zgniatamy ząbek czosnku nożem i kroimy go na drobne kawałki.
4. Szałwię szatkujemy, lecz staramy się to robić raczej grubo. Na pewno grubiej niż przyzwyczaiła nas do tego jej kuzynka pietruszka i kolega szczypiorek.
5. Na patelni rozgrzewamy masło, na które wrzucamy posiekany czosnek. Podsmażamy dopóki domownicy nie zaczną pytać "co tak ładnie pachnie?", czyli około minuty.
6. Teraz dodajemy łososia – najpierw przysmażamy skórkę na chrupiąco, czyli przez około 3 minuty. Po przewróceniu ryby na drugą stronę powinna wystarczyć minuta smażenia.
7. Do smażącego się łososia dodajemy pomidorki, szalwię i różowy pieprz. Na koniec dorzucamy makaron i podgrzewamy, cały czas mieszając. Cały proces powinien zająć kilka minut. Tyle czasu wystarczy, żeby wszystkie składniki połączyły się w wystawne danie.
8. Teraz wystarczy już tylko przełożyć na ulubiony talerz i oddać się uczcie zmysłów. Czarny makaron to obiad na szybko, a mimo to zachwyca smakiem i wyglądem. Czy może być lepiej? Smacznego!



ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY ZJESZ
SAM? DOBRZE TO
PRZEMYŚLI!



SMAŻONY ŁOSOŚ ZE SZPARAGAMI Z GRILLA

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.– 2 opakowania
oliwa – 1 łyżka
pistacje – 1 łyżka (posiekane)
miód – 1 łyżka
ocet balsamiczny – 1 łyżeczka
szparagi – kilka sztuk
masło – 1 łyżka
skórka z cytryny – 1 łyżeczka
sól, pieprz – do smaku

Sos tatarski z różowym pieprzem

kapary – 1 łyżka (posiekane)
ogórek kiszony – 1 sztuka (pokrojony w drobną kostkę)
czerwona cebula – ½ sztuki
ocet winny – 1 łyżka
majonez – 1 kubek
natka pietruszki – 1 łyżeczka (posiekana)
sól, pieprz – do smaku
różowy pieprz – 1 łyżeczka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia nacieramy solą i pieprzem z obu stron. Złota zasada używania soli głosi, że na początku lepiej użyć połowy planowanej ilości. Dosolić można zawsze, w drugą stronę niestety to nie działa.
2. Na patelni rozgrzewamy małą ilość oliwy i smażymy porcję łososia MOWI z obu stron – po 3 minuty z każdej. Tłuszcz powinien mieć wysoką temperaturę (ok. 160-180°C), w przeciwnym ryba będzie się gotować i przyklejać do patelni.
3. Usmażonego łososia układamy w naczyniu żaroodpornym. Nagrzewamy piekarnik do temp. 180°C i podpiekamy rybę przez kilka minut (około 5). Musimy uważać, żeby nie przesuszyć łososia. Podpiekany odpowiednio krótko pozostanie idealnie soczysty oraz zachowa najwięcej smaku.
4. Kiedy łosoś się piecze, mamy czas, żeby przygotować dodatki. Drobno siekamy pistacje oraz mieszamy miód i ocet. Końcówki upieczonego łososia smarujemy tą słodko-kwaśną mieszanką oraz posypujemy pistacjami.
5. Zabieramy się za szparagi – myjemy je i osuszamy, a następnie odłamujemy twarde końce łodyg. Na patelni ponownie rozgrzewamy oliwę i wrzucamy przygotowane warzywa. Grillujemy od 5 do 8 minut, od czasu do czasu obracając.
6. Pod koniec grillowania szparagów dorzucamy na patelnię masło i startą skórkę z cytryny. To prosty trik na fajne podkręcenie ich smaku, dzięki któremu łosoś ze szparagami będzie jeszcze lepszy.
7. Wszystkie składniki sosu tatarskiego (oprócz różowego pieprzu) mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i czarnym pieprzem, a w końcu posypujemy różowym pieprzem.
8. Smażony łosoś ze szparagami jest już gotowy do podania, a my nie możemy się już doczekać. Wybieramy ulubione talerze, obok ryby układamy grillowane szparagi i nie zapominamy o sosie tatarskim. Smacznego!



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



ŁOSOŚ Z PIECZONĄ DYNIĄ I SAŁATKĄ Z CZERWONEJ CYKORII

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
dynia hokkaido – kilka cienkich plastrów ze skórką
olej – 2 łyżki
cykoria czerwona – kilka liści
jabłko zielone – 1 sztuka
oliwa – 1 łyżka
miód – 1 łyżka
cytryna – 1 łyżeczka soku
chleb pszenno-żytni – 1 kromka
tymianek – kilka listków
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Być może zastanawiacie się teraz, jak upiec dynię hokkaido? Nasza sekcja dobrych rad dokładnie omówiła ten temat i już spieszy z pomocą! Na początek myjemy dynię i przekrawamy ją na pół.
2. Nie obieramy jej ze skóry, bo skóra dyni hokkaido jest jak najbardziej jadalna i pyszna. Może teraz wydaje się Wam za twarda, ale spokojnie – zaraz zmięknie od temperatury.
3. Połówki dyni dokładnie oczyszczamy z gniazd z nasionami i włókien, bo te nie są nam do niczego potrzebne. Oczyszczoną dynię kroimy na plastry – polecamy nie za grube, w kształcie litery C.
4. Plastry dyni smarujemy olejem, tymiankiem, solą i pieprzem. Układamy je na blaszce do pieczenia albo w naczyniu żaroodpornym.
5. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180°C i w takich warunkach pieczemy dynię przez około 20, do 30 minut. O tym, czy dynia jest upieczona poinformuje nas nie tylko zegarek, ale także ona sama – będzie miękka.
6. Liście cykorii kroimy na kawałki i przekładamy do niewielkiej miski. Dorzucamy do niej jabłko pokrojone w kostkę lub plasterki.
7. W osobnym naczyniu łączymy sok z cytryny, oliwę i miód. Klasyczny, słodko-kwaśny dressing idealnie wzbogaci smak sałatki. Dodajemy go do miski z cykorią i jabłkiem i dokładnie mieszamy.
8. Czas na smażenie łososia! Rozgrzewamy olej na patelni i układamy na niej MOWI skórą do dołu. Smażymy około 3-4 minut i przekładamy na drugą stronę. Tu wystarczy już minuta smażenia. Pilnowanie czasu jest bardzo istotne – liczy się nasz refleks, bo od niego zależy smak i soczystość łososia.

Wygląda na to, że wszystko jest już gotowe! Nie pozostaje nam nic innego jak zająć się smakiem. Smażony łosoś z pieczoną dynią jest naprawdę pyszny! Warto zapamiętać ten przepis i zrobić mu zdjęcie przed zjedzeniem, bo do takich wspomnień chce się wracać! Smacznego!





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)
szczypiór – 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 przygotowujemy 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.

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





PIECZONY ŁOSOŚ W SOSIE TERIYAKI Z MAKARONEM I WARZYSWAMI

czas przygotowania
25 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Filet z łososia świeży – 500 g
sos Teriyaki – 100 ml
chiński makaron jajeczny – 1 opakowanie
grostek cukrowy – ok 200 g
papryka – 2 sztuki
dynia piżmowa – ½ sztuki
czerwona cebula – 1 sztuka
olej sezamowy – 1 łyżka
sos sojowy – 3 łyżki
limonka i świeża kolendra



Ten przepis na łososia z piekarnika przybywa do Was wprost z odległej Japonii. Japończycy wiedzą o przyrządzaniu ryb tyle, ile my w MOWI wiemy o ich hodowli – wszystko. Dlatego już za parę chwil pieczony łosoś Teriyaki zabłyśnie na Waszych talerzach pełnią smaków i kolorów. Bo *teru* znaczy po japońsku błyszczyć. Zobaczcie jakie to łatwe!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kawałki łososia MOWI ułóżcie w naczyniu żaroodpornym, posmarujcie sosem Teriyaki. Wcale nie musicie się martwić jak zrobić sos Teriyaki samodzielnie – ten z dobrego sklepu z produktami orientalnymi świetnie się sprawdzi.
2. Rozgrzejcie piekarnik do 180°C. Posmarowany sosem Teriyaki łosoś w piekarniku powinien teraz spędzić 15 minut. W tym czasie zajmijcie się pozostałymi składnikami naszego orientального dania.
3. Makaron wystarczy ugotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Z makaronem tak to już zazwyczaj bywa.
4. Wszystkie warzywa kroimy na duże kawałki. Jeśli nie macie pewności jak obrać dynię piżmową, to podpowiadamy, że najłatwiej będzie ją najpierw pokroić, a potem obrać. Nie zapomnijcie też o wydrążeniu pestek.
5. Pokrojone warzywa smażymy na mocno rozgrzanej patelni lub woku, na odrobinie oleju, przez około 2-3 minuty. Zdejmujemy patelnię z ognia i dodajemy do warzyw ugotowany makaron, olej sezamowy i sos sojowy, mieszamy.
6. Makaron z warzywami przekładamy na talerz i układamy na nim łososia. Doprawiamy świeżymi listkami kolendry i podajemy z limonką pocięta w fódeczki. Kilka kropli świeżego soku limonki wyraźnie podkreśli orientalny charakter tego dania. Smacznego!



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



ŁOSOŚ PIECZONY W TRZECH MARYNATACH

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
– 2 sztuki (pokrojony, 1 opak.)

Marynata 1

sok z buraków – ½ kubka
koperek – 2 łyżki (posiekany)
sól, pieprz – do smaku

Marynata 2

pasta miso – 1 łyżka
syrop klonowy – 4 łyżki
sól, pieprz

Marynata 3

miód – 3 łyżki
pistacje – 2 łyżki (posiekane)
melisa – 1 łyżka (posiekana)
Pozostałe składniki
masło – 4 łyżki
koperek – 1 łyżka (posiekany)
chleb pszenny – kilka kromek
śliwki suszone lub wędzone
– kilka sztuk
orzechy włoskie – kilka sztuk
żurawina suszona – kilka sztuk



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia kroimy na małe kawałki. Takie na jeden kęs – okreśmy to precyzyjnie by niepotrzebnie nie rozbudzać wyobraźni na ok. 2×2 cm.
2. Składniki trzech marynat mieszamy, pamiętając, że mają nam wyjść 3 marynaty, nie jedna ze wszystkich składników. Czyli robimy 3 marynaty oddzielnie, w 3 różnych miskach.
3. Do każdej marynaty wkładamy takie same ilości kawałków łososia i marynujemy, najlepiej w lodówce, od 1 do 12 godzin. Zależy czy chcemy go zjeść od razu, na przykład na kolację, czy umiemy odwlekać przyjemność i poczekamy cierpliwie całą noc do śniadania... Przypominamy, że cechą każdego łososia MOWI są bardzo wyraziste przekładki tłuszczowe (to te białe paseczki), dzięki którym MOWI doskonale przyjmuje smak i aromat każdej marynaty. Łosoś pieczony w marynatach – to jego powołanie!
4. Jeśli marynowaliśmy łososia 12 godzin, nie omieszkamy wspomnieć o tym rodzinie czy znajomym, ile czasu poświęciliśmy na gotowanie, by ich ugościć. Jeśli marynowaliśmy godzinę – powiedzmy, że było to 12.
5. Następnie smarujemy naczynie żaroodporne olejem i pieczemy łososia w nagrzanym wcześniej do 180°C piekarniku przez 8 do 10 minut. Łosoś pieczony w marynatach jest już prawie gotowy!
6. Przy okazji w tym samym piekarniku możemy też lekko podpiec kromki chleba – warto jednak wyjąć je trochę wcześniej, po jakichś 4-5 minutach. Jeżeli ktoś pamięta jednak grzanki, które robiła mu mama na patelni – nic nie stoi na przeszkodzie, by łosoś był w piekarniku, a chleb podsmażany na patelni.
7. Masło lekko ogrzewamy, a następnie mieszamy z posiekanym wcześniej koperkiem. Przyda się i do łososia i do ciepłego chleba.
8. Kawałki upieczonego łososia serwujemy posypując go pokrojonymi suszonymi owocami i podając z pieczonym chlebem, posmarowanym pysznym, koperkowym masłem.
9. Pozostałym koperkiem posypujemy łososia – dla lepszego smaku i wyglądu. Smacznego!



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



MAKARON TAGIATELLE Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM NA GORĄCO

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

łosoś MOWI wędzony na gorąco – 1 opakowanie
makaron tagiatelle – 200 g
pieczarki – 3-4 sztuki
papryczka chilli bird's eye – 1 sztuka (posiekana)
szałwia świeża – parę listków
olej – 1 łyżka
masło – 2 łyżki
sól, pieprz
ser pecorino – 1 łyżka (starty)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Makaron gotujemy al dente, czyli lekko go niedogotowujemy. Najczęściej na opakowaniu podawany jest czas, jeśli nie, skracamy go o ok. 1 minutę. "Al dente" po włosku dosłownie oznacza "ząb". Może dlatego Włosi mawiają, że tak przyrządzony makaron powinien być jędrny, lekko twardy i stawiać delikatny opór zębom... Norwedzy pewnie dodaliby, że powinien stanowić lekką przeciwwagę dla rozpluwającego się w ustach łososia wędzonego na gorąco MOWI, ale może się lekko rozmarzyliśmy...
2. Po ugotowaniu makaronu, przy odcedzaniu, odlewamy pół kubka wody, która będzie nam potem potrzebna na samym finiszu. Może niektórzy zapytają – po co? Bo woda z gotowanego makaronu zawiera gluten, który po zredukowaniu zadba o niepowtarzalny smak i konsystencję sosu.
3. Kroimy pieczarki w zgrabne plasterki i smażymy je na patelni wraz z papryczką chilli, o szumnej nazwie "bird's eye", lub bardziej znanej – "Piri Piri", pamiętając, że jest to jedna z najostrzejszych papryk świata, która nie tylko zapewnia niezapomniane doznania smakowe, ale ma też m.in. działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i poprawiające trawienie. Nie wiemy jak wy, ale my już od samego czytania czujemy się już mocno rozgrzani! Pieczarki mają za zadanie lekko się przyrumienić.
4. Po chwili oszołomienia, czy wrzuciliśmy dobrą ilość papryczki chilli, dodajemy szalwię i masło. Czujecie już ten maślany smak w ustach?
5. I tutaj pojawia się pół kubka odlanej wcześniej z gotowanego makaronu wody, którą dodajemy do smażenia, aż sos lekko zgęstnieje. Przypominamy, że taka jest rola tej wody, by potem makaron tagliatelle z łososiem rozpluwał się w ustach...
6. Teraz do gry wkracza łosoś. Wyostriamo czujność bo dodajemy go dosłownie na 2-3 minuty...
7. ... po czym do patelni dorzucamy ugotowany makaron i starty na tarce ser pecorino, przesmażamy minutę, by wszystko nabrało smaku. I gotowe.

Wcześniej pisaliśmy, że makaron po norwesku ma być smaczny i prosty, z pomysłem i z łososiem. Po prostu więc życzymy smacznego. Dla wzmocnienia efektu wizualnego i smakowego, makaron tagliatelle z łososiem możemy delikatnie udekorować świeżą szalwią. Smacznego!





MAKARON RIGATONI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I ŚMIETANĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco
makaron rigatoni – 200 g
szalotka – 1 sztuka
śmietana 36% – 200 ml
masło – 50 g
białe wino – 50 ml



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łatwiejszego początku nie ma chyba żadne inne danie w kuchni – wystarczy, że wstawicie wodę na makaron na gaz i włączycie ogień. Pierwszy element odhaczony, możemy zabrać się za kolejne.
2. To szalotka, która będzie wymagała nieco więcej umiejętności, ale też nie przesadzajmy z ich poziomem – musicie ją obrać i pokroić w kostkę, a potem – delikatnie przesmażyć na maśle. Trudny element to pilnowanie aby jej nie przypalić ale czujne oko i średniej jakości refleks doskonale poradzą sobie z tym zadaniem.
3. Po trudnym fragmencie przychodzi nagroda – podsmażaną szalotkę podlewamy winem, odparowujemy je i dodajemy śmietanę.
4. A skoro woda w garnku już zaczęła się gotować, to dorzucamy do niej makaron, tak żeby nasz makaron z łososiem w pełni odzwierciedlał wykorzystane składniki. Rzecz jasna woda musi być osolona i rzecz jasna makaron gotujemy na półtwardo – do tego momentu nie musiało to być wcale oczywiste ale teraz już jest więc skupmy się na kolejnych elementach przepisu. Zatem...
5. ...gdy śmietana na szalotce zacznie się gotować dodajemy do niej kawałki łososia, które uprzednio delikatnie rwiemy na mniejsze części.
6. Myjemy szpinak, wrzucamy go do szalotki, śmietany i łososia i całość delikatnie mieszamy – tak żeby żaden z elementów nie stanowił odrębnej części dania.
7. Pora zakończyć przygotowywanie jedzenia. Do całości dodajemy makaron i dzięki temu połączeniu faktycznie mamy przed oczami makaron z łososiem.
8. Doprawiamy go do smaku, przekładamy na talerz (lub talerze jeżeli chcemy się nim podzielić) i zabieramy za konsumpcję.
9. Chciałoby się napisać, że palce lizać ale przecież makarony je się sztućcami. W każdym razie – smacznego!



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



ZUPA KREM Z PIECZONYCH BURAKÓW I GRUSZKI Z ŁOSOSIEM

czas przygotowania
90 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łoś wędzony na gorąco - 1 op.
buraki – 4 sztuki (średniej wielkości)
gruszka – 2 sztuki
cebula – 1 sztuka (mała)
świeży tymianek – 1 łyżeczka (posiekany)
bulion warzywny – 0,4 l
sok z buraków – 0,2 l
oliwa – do smażenia
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Buraki porządnie szorujemy pod bieżącą wodą i suszymy. Większe sztuki możemy śmiało przekroić na pół. Zawijamy je w folię aluminiową i układamy na blasze do pieczenia.
2. Piekarnik rozgrzewamy do temp. 200°C i pieczemy, aż buraki będą miękkie. Możemy się spodziewać, że nastąpi to po około 60 minutach, ale dla pewności sprawdzamy widelcem.
3. W trakcie pieczenia mamy czas, żeby zająć się przygotowaniem bulionu warzywnego. Skorzystajcie z ulubionego przepisu albo zapytajcie o radę kogoś, kto wzbudza u Was kulinarny respekt. Przy okazji pochwalcie się przepisem na nasz krem z buraków.
4. Obieranie upieczonych buraków to łatwizna – skóra praktycznie sama z nich schodzi. Nieco trudniejsza może się okazać walka z kolorem buraków na naszych dłoniach, dlatego polecamy rękawiczki. A obrane buraki kroimy w kostkę.
5. Gruszkę i cebulę też kroimy w kostkę. Z myślą o nich sięgamy po patelnię i rozpalamy pod nią średni ogień. Niech się nagrzej, bo zimna w niczym nam nie pomoże.
6. Wlewamy oliwę na patelnię i smażymy cebulę na małym ogniu, dopóki się nie zeszkli. Powinna nabrać złotego koloru i zacząć błyszczeć prawie tak samo, jak świąteczne dekoracje u sąsiada.
7. Do cebuli dodajemy pokrojone buraki i gruszkę. Smażymy wszystko kilka minut na małym ogniu, co chwilę mieszając. Czas smażenia poznamy po miękkości gruszki – chcemy, żeby była miękka.
8. Zawartość patelni przerzucamy do garnka. Dodajemy połowę posiekanego tymianku, sok z buraków i bulion. Blendujemy na gładki krem, w międzyczasie doprawiając do smaku solą i pieprzem.
9. Krem z buraków podajemy w tych talerzach, które trzymamy na specjalne okazje. Na wierzchu układamy kawałki łososia MOWI i posypujemy resztą świeżego tymianku. Zrobiło się wystawnie – od razu widać, że to Święta. Smacznego!



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



ŁOSOŚ Z MAKARONEM AZJATYCKIM W SOSIE ŚLIWKOWYM Z WARZYWAMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na gorąco – 2 opakowania
sos hoisin – 3 łyżki
olej do smażenia – 2 łyżki
makaron chiński – 2 gniazdka
czosnek – 1 ząbek
czerwona cebula – 2 sztuki
imbir starty – 1 łyżka
pak choy – 1 sztuka
edamame (opcjonalne) – 3 łyżki
posiekana bazylija (tajskia lub zwykła) – 2 łyżki
ogórek – 1 sztuka
zielone chilli – 1 sztuka
sezam – 1 łyżeczka
ocet ryżowy – 1 łyżeczka
kolendra – 1 łyżeczka



Chociaż kuchnia azjatycka kojarzy nam się głównie z zamawianiem na wynos już zaraz przekonacie się, że samodzielne przygotowanie iście orientalnej uczyty w domu jest nie tylko możliwe, ale też proste! We wszystkim jak zwykle pomoże Wam niezastąpiony łośoś MOWI.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wiecie już, że wędzony łośoś MOWI to maestria smaku i aromatu. Ale całą dobroć, którą nosi w sobie wędzony łośoś MOWI możemy wznieść na jeszcze wyższy poziom, podgrzewając go przez 3-4 minuty w piekarniku rozgrzanym do 180°C. I właśnie od tego – używając żaroodpornego naczynia – zaczynamy naszą dzisiejszą kulinarną akcję.
2. Jesteśmy w kręgu kuchni azjatyckiej, dlatego do przygotowania naszej potrawy użyjemy makaronu pochodzącego z tego właśnie regionu. Makaron azjatycki występuje w wielu wariantach, ale my proponujemy makaron chiński na bazie pszenicy i jajka. Makaron chiński gotujemy al dente (tu Azja zbliża się do Włoch), czyli około 5 minut.
3. W międzyczasie przygotowujemy warzywa: ciachamy, krajamy, rozdrabniamy: pak choy kroimy na słupki, cebulę na plasterki, czosnek siekamy, imbir ścieramy na tarce.
4. Następnie podsmażamy je na oliwie – najpierw cebulę, do której (kiedy już zmięknie) dorzucamy czosnek, imbir, a na końcu pak choya. Pak choy trafia na patelnię jako ostatni, ponieważ szybko nabiera miękkości, a chcemy, aby był jędrny, a jego struktura była wyczuwalna.
5. Podsmażone warzywa mieszamy z sosem Hoisin (gotowym lub przygotowanym samodzielnie). Następnie dodajemy do nich ugotowany makaron chiński, bazylię i edamame (opcjonalnie).
6. Całość wieńczy dodany na końcu, podgrzany w piekarniku wędzony łośoś MOWI. I oto on, łośoś z makaronem azjatyckim.

Nie zapominamy też o kwaśno-ostrej sałatce z kolendrą, która swoją zielenią ciekawie kontrastuje z ciemnym kolorem naszego makaronu. Możecie ją przygotować jako pierwszą. Choćby po to, aby nie trzeba było ponownie odgrzewać przygotowanego makaronu.

Przepis na sałatkę jest prosty:

1. Kroimy ogórka (słupki, kostka, talarki – kształt wedle uznania),
2. Dodajemy do niego kolendrę, sezam, chilli.
3. Wszystko zalewamy octem i mieszamy.
4. Po kilku minutach odsączamy nadmiar octu i soku i... cieszymy się świeżym, orientalnym smakiem.



ŁOSOŚ Z MAKARONEM ORECCHIETTE I BAZYLIĄ W DELIKATNYM SOSIE

czas przygotowania
15 MIN.

liczba porcji
3

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony
na gorąco Cytryna i Pietruszka - 1 opak.
makaron orecchiette - 1 kubek (ugotowany)
oliwa - ¼ kubka
czosnek - 2 ząbki (posiekane)
pieprz czerwony - 1 łyżeczka
bazylia - kilkanaście listków
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Każdy szanujący się makaron ma na opakowaniu instrukcję gotowania. Postępuj zgodnie z jej wytycznymi i ugotuj makaron orcchette al dente. Od siebie możemy dodać jedynie sprytną wskazówkę, dzięki której zaoszczędzisz jeszcze więcej czasu. Oto ona: sól wydłuża proces gotowania, dlatego dodaj ją dopiero do wrzącej wody.
2. W trakcie gotowania makaronu przygotuj pozostałe składniki. Żeby to zrobić, wystarczą Ci podstawowe kuchenne sprzęty: deska do krojenia, nóż i patelnia. Czasami tak niewiele trzeba, to miłe.
3. Czosnek posiekaj nożem na drobne kawałki. Krojenie czosnku ma tę przewagę nad wyciskaniem przez praskę, że trudniej go potem spalić. Już nie mówiąc o tym o ile łatwiej umyć nóż, niż taką wyciskarkę...
4. Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż czosnek na małym ogniu. Kilka razy zamieszaj i już po chwili czosnek powinien być gotowy. Poinformuje Cię o tym jego aromat i jasnożłota, szklista barwa.
5. Zdejmij patelnię z ognia i dodaj czerwony pieprz do czosnku. Starannie wymieszaj składniki. Czosnek i pieprz to zgrany duet, ale potrzebują chwili, żeby się przegryźć. Dzięki temu połączeniu łosoś MOWI z makaronem orchiette zyska niepowtarzalną głębie smaku.
6. Pewnie została jeszcze minuta do końca gotowania makaronu? Poczekaj, dasz radę. Po jej upływie pamiętaj, żeby ugotowany makaron odcedzić i koniecznie przelać zimną wodą. Dzięki takiemu hartowaniu zatrzymasz proces gotowania i unikniesz rozgotowania makaronu.
7. Ugotowany i zahartowany makaron dokładnie wymieszaj z czosnkiem i bazylią. Łosoś MOWI z makaronem orcchette będzie pyszny. I to już za moment!
8. Podziel łososa na mniejsze kawałki i dodaj do makaronu. Masz teraz chwilę, żeby pozachwycać się genialną prostotą tego dania. A już za chwilę będziesz się zachwycać jego smakiem. Smacznego!



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



ZUPA KREM Z WARZYW Z ŁOSOSIEM, SEREM HALLOUMI I GRANATEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco
masło – 3 łyżki
por – ¼ sztuki
groszek – 400 g
szpinak – 2 kubki
mleko migdałowe – 3 kubki
ser halloumi – ½ sztuki
granat – pestki 2 łyżki
sumak – ½ łyżeczki
skórka z cytryny – 1 łyżeczka
oliwa
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do rozgrzanego garnka średniej wielkości wrzucamy 3 łyżki masła, nie czekamy aż się roztopi i od razu dodajemy: 1/4 pora (czyli jego górną zieloną część) posiekaną na grube paski, 2 kubki pociętych albo poszarpanych liści świeżego szpinaku i delikatnie je mieszamy.
2. Dorzucamy 3 kubki zielonego groszku, znów mieszamy, a następnie dolewamy 3 kubki mleka migdałowego.
3. Doprawiamy małą ilością soli i pieprzu – na razie wystarczy po szczypcie. Jeśli dodacie za mało tych przypraw, zawsze będzie można doprawić na finiszu, a jeśli przesadzicie z nimi na starcie, to nic już z tym nie zrobimy.
4. Warzywny wywar na migdałowym mleku trzymamy na średnim ogniu aż do zagotowania, po czym blendujemy go na gładki, soczysty zielony krem.
5. Teraz na dobrze rozgrzaną patelnię wlewamy oliwę i wrzucamy pokrojony w grubą kostkę ser halloumi. Grillujemy kilka minut, dopóki lekko nie zbrązowieje.
6. Łagodny, kremowy smak zielonych warzyw przełamujemy czymś naprawdę wyjątkowym i mocno owocowym. Do małej miseczki wlewamy około 3-4 łyżki oliwy, dodajemy 1/2 łyżeczki sumaku, łyżeczkę drobno startej skórki z cytryny i 2 łyżki pestek granatu, dobrze mieszamy.
7. Głęboki talerz zalewamy zielonym kremem z warzyw, a na jego powierzchni układamy kilka kostek grillowanego sera halloumi. Obok nich kładziemy kilka kawałków wędzonego na gorąco łososia MOWI o podobnym rozmiarze. W pozornie niedbałym, kolistym geście polewamy wszystko sosem z pestkami granatu, ale dobrze wiemy, że tak naprawdę zadbałszy o każdy detal i nic nie jest tu przypadkowe. Bo tak się to robi z MOWI. Zupa krem z zielonych warzyw podana! Smacznego!



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



SMAŻONY ŁOSOŚ Z SAŁATKĄ Z ANANASA, MANGO, AWOKADO I RYŻEM

czas przygotowania
15 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. – 1 opakowanie
sos sojowy – 1 łyżeczka
olej – 1 łyżka
ananas – ½ kubka (pokrojony w kostkę)
mango – ½ kubka (pokrojone w kostkę)
awokado – ½ kubka (pokrojone w kostkę)

chilli – 1 łyżeczka (pokrojone w plastry)
kolendra – 1 łyżka (posiekana)
ryż – 200g
sól
Sos
limonka (sok) – 1 łyżka
miód – 1 łyżka
syrop klonowy – 1 łyżka
imbir – ½ łyżeczki (starty)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotowanie tego dania rozpoczniemy od ugotowania ryżu. Wrzucimy go do wrzątku i gotujemy zgodnie z czasem podanym na opakowaniu. Jeżeli jesteście zakochani, a łośoś i sałatka z anansem to Wasz pomysł na randkę, nie przesólcie wody
2. Po ugotowaniu przelewamy ziarenka ryżu zimną wodą, żeby zatrzymać proces gotowania. W przeciwnym razie mogą się zrobić zbyt miękkie.
3. W międzyczasie mamy chwilę na przygotowanie marynaty do łośosia. W małym naczyniu mieszamy sos sojowy i sambal oelek. Obtaczamy kawałki łośosia z każdej strony w marynacie i odstawiamy na kilkanaście minut, żeby załapał nutkę pikanterii.
4. Kiedy łośoś dochodzi (a raczej dopływa) w marynacie, my zabieramy się za dressing do sałatki. Imbir ścieramy na tarce i mieszamy z sokiem z limonki. Dodajemy miód, syrop klonowy i ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej konsystencji
5. Mango, awokado i ananasa kroimy w kostkę ok. 1,5 x 1,5 cm, dodajemy odrobinę chilli posiekaną kolendrę oraz połowę sosu i mieszamy. Dodajemy resztę dressingu i znowu mieszamy. Sałatka z anansem jest nie tylko pyszna, ale także łatwa do zrobienia!
6. Czas na naszego głównego bohatera. Zamarynowanego łośosia smażymy na patelni. Zaczynamy od skórki, aby była złocista i chrupiąca. Po 3 minutach obracamy go na drugą stronę i smażymy kolejną minutę.
7. Usmażonego łośosia układamy na ryżu. Na swoją kolej doczekała się też sałatka z anansem, mango oraz awokado – niech się rozgości na talerzu. Podziwiamy przez chwilę piękną kompozycję kolorów. Tylko nie dajmy łośosiowi wystygnąć. Smacznego!



ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY
ZJESZ SAM?
DOBRZE TO
PRZEMYŚL!



SMAŻONY ŁOSOŚ Z ZIEMNIAKAMI HASSELBACK I ZIELONĄ SAŁATKĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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

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





PIECZONY ŁOSOŚ NA CYTRYNOWYM RISOTTO

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI Filet świeży 300 g
szalotka – 3 sztuki
koper włoski – 1 sztuka
oliwa z oliwek – 4 łyżki
ryż arborio – 150 g
białe wino – 100 ml
bulion drobiowy – 500 ml
cytryna – 1 sztuka
masło – 50 g
parmezan – 50 g
świeża bazylija – kilka gałązek



Wiecie już, że pieczony łosoś to dokładnie to, na co macie dziś ochotę, ale ciągle zastanawiacie się jak go upiec? Świetnie się składa, bo mamy dla Was szybki i prosty przepis na łososia z piekarnika podanego z cytrynowym risotto! To lekkie i zdrowe danie idealne na obiad dla dwojga, trojga, czworga... To po prostu idealne danie z łososia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Najpierw przygotowujemy bazę do cytrynowego risotto. Obieramy szalotki i drobno je siekamy. Włoski koper kroimy na małe kawałki. Rozgrzewamy na dużej patelni mieszankę oliwy i około 30 gramów masła i podsmażamy szalotkę i koper.
2. Dodajemy na patelnię ryż arborio i chwilę mieszamy. Wlewamy sok wyciśnięty z połówki cytryny i pozwalamy mu się wygotować, ciągle mieszając.
3. Kiedy ryż będzie już prawie suchy zaczynamy dodawać małe ilości bulionu i wina nie zapominając o ciągłym mieszaniu – dzięki temu ryż będzie stopniowo wchłaniał płyny. Po około 20 minutach systematycznego dodawania wina i bulionu i ciągłego mieszania risotto powinno być gotowe. A jeżeli cały bulion i wino zniknęły, to możecie mieć pewność, że właśnie tak jest.
4. Risotto powinno być kremowe i delikatne, chcemy tego wszyscy. Dlatego dodajcie teraz do niego resztę soku i miąższ z cytryny, a także pozostałe masło i parmezan. Doprawcie solą i pieprzem do smaku.
5. Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Naczynie żaroodporne skrapiamy odrobiną oliwy z oliwek i przekładamy do niego polędwicę z łososia. Pieczemy przez około 12-15 minut, dłużej niema sensu. Łosoś w piekarniku oznacza, że jesteśmy już na finiszu i mamy teraz ostatnią szansę żeby się zastanowić na czym go podamy. Zapraszamy zatem na szybki przegląd Waszej porcelany!
6. Talerze wybrane, łosoś upieczony, a risotto już dawno gotowe. Pewnie domyślacie się, że to już koniec gotowania i początek wspaniałej uczy. Serwujcie MOWI na cytrynowym risotto z łódeczką cytryny i świeżą bazylią i cieszcie się tym smakiem.



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



MAKARON Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM NA GORĄCO

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE Łosoś wędzony na gorąco
– 3 opakowania
makaron Tagliatelle – dla 4 osób
oliwa z oliwek – 100 ml
czosnek – 2 ząbki
czerwona papryczka chilli – 1 szt.
pomidorki koktajlowe – 500 g
czarne oliwki bez pestek – 200 ml
świeże oregano – garść
cytryna – ½ sztuki
tarty parmezan – 50 g



Makaron z łososiem to zawsze dobry pomysł na obiad. Kochają go Włosi – od pokoleń umiła im gorące słoneczne popołudnia. To klasyk śródziemnomorskiej kuchni, na który wszyscy co jakiś czas mamy ochotę. Dzięki MOWI zmienicie zwyczajny i prosty przepis na makaron z wędzonym łososiem w nadzwyczajnie zdrową ucztę smaków.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Podziel wędzonego łososa MOWI na kawałki zbliżone wielkością do oliwek, zachowanie takich proporcji wyjątkowo dobrze wpłynęło na wygląd naszego dania.
2. Jak ugotować makaron tagliatelle? Najprościej jak to możliwe, czyli zgodnie z instrukcjami na opakowaniu w wariantcie al dente. Dobrze ugotowany makaron to obsesja Włochów i sekret ich kuchni. Jeśli wolisz nieco bardziej rozgotowany makaron nikomu nie powiemy, ale lepiej się tym niechwal na wakacjach we Włoszech.
3. W międzyczasie podgrzej oliwę na dużej patelni. Dodaj posiekany czosnek i chilli. Delikatnie podsmaż na umiarkowanym ogniu ciągle mieszając. Dodaj pokrojone pomidorki i oliwki i smaż aż zmiękną. Dorzuć oregano, całość dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
4. Kiedy makaron będzie już gotowy, odcedź go i przełóż na patelnię. Starannie i równomiernie wymieszaj makaron z sosem, pozwól wszystkim smakom połączyć się w idealną całość.
5. Makaron z sosem przełóż na głębokie talerze, dodaj łososa i posyp parmezanem. Podawaj przybrane świeżym oregano. Gotowe!

Makaron z łososiem wędzonym MOWI to doskonały dowód na to, że najprostsze rozwiązania są czasami najlepsze, a siła smaku kryje się w dobrze dobranych składnikach i ich jakości. W MOWI mamy obsesję na punkcie jakości jedzenia, zupełnie jak Włosi i ich makarony al dente. Wiemy, że jedno niedopatrzenie może wszystko zepsuć, dlatego otaczamy nasze łososie troską i profesjonalną opieką na każdym etapie hodowli.



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



ŁOSOŚ PIECZONY Z CZOSNKIEM I KUSKUSEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja – 2 szt. – 1 opak.
czosnek – 3-4 ząbki (pokrojony w plastry)
olej do smażenia
kuskus perłowy – ½ kubka
szalotka – 1 łyżeczka (posiekana)
pomarańcza – 1 sztuka (skórka i sok)
cytryna – ½ sztuki (sok)
rozmaryn – 1 łyżka (posiekany)
jarmuż – kilka listków
masło – 1 łyżka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia nacieramy solą i pieprzem wedle uznania i smaku.
2. Wkładamy do piekarnika nastawionego na 180°C na 8 do 10 minut. Łosoś pieczony z czosnkiem po prostu lubi konkretnie taki, a nie inny czas.
3. Do osolonej wody wrzucamy kuskus – trzeba go gotować zgodnie z przepisem na opakowaniu, najczęściej ok. 10 minut i potem odcedzić.
4. Kroimy czosnek w plasterki i smażymy na małej patelni na małym ogniu, aż będzie rumiany z obu stron. Ale nie przypalony. Usmażony czosnek odsączamy z oleju na ręczniku papierowym.
5. Szalotkę smażymy na maśle, dodajemy sok z cytrusów i podgrzewamy całość, aż delikatnie się zredukuje. Czyli tak chwilkę.
6. Teraz przyszedł czas na niezwykle popularny w niektórych kręgach, a wzbudzający przerażenie w innych – jarmuż. Pamiętając o jego właściwościach anty-wszystko, czyli prozdrowotnych, dodajemy go do smażonych produktów.
7. Dodajemy rozmaryn i skórkę z pomarańczy oraz odcedzony kuskus. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.
8. Wszystkie składniki wymagają jeszcze 1-2 minut podsmażania razem dla połączenia smaków.

Łosoś pieczony z czosnkiem i kuskusem jest już gotowy, ostatnim krokiem jest ułożenie go na kuskusie i przyozdobienie podsmażonym czosnkiem. Nie mówiąc już o udekorowaniu talerza prozdrowotnymi jarmużem z sulforafanem... Aż żal będzie potem takie antyoksydacyjne i zdrowe talerze myć... Pozostaje powiedzieć – **Nyt måltidet!**





PIECZONY ŁOSOŚ I SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco – 2 opakowania
pieprz różowy – 2 łyżki (rozdgnięciony)
syrop klonowy – 2 łyżki
cukier brązowy – 1 łyżka
makaron drobny – 2 kubki (ugotowany)
cukinia – ½ sztuki
marchew – 1 sztuka
papryka żółta – 1 sztuka
cytryna – ½ sztuki (sok)
oliwa – 1 łyżka
bazylija – 2 łyżki (posiekana)
liście czerwonego szczawiu – kilka sztuk



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kuchenną krzątaninę rozpoczynamy od przygotowania sosu z różowego pieprzu, który sprawi, że pieczony łosoś MOWI po raz kolejny zawita w rejony nieoczywistych smaków. Jeśli śledzicie nasze przepisy, wiecie już, że sos to efekt najprostszej na świecie czynności, jaką jest mieszanie. A w tym jesteśmy w tym naprawdę świetni! Jednak żeby nie wyjść z wprawy – dobrze nam zrobi kolejna treningowa przebieżka i wymieszanie różowego pieprzu, cukru i syropu klonowego!
2. Zmieszanym (ale nie wstrząśniętym) sosem smarujemy łososia ułożonego w żaroodpornym naczyniu, a następnie wysyłamy go do piekarnika rozgrzanego do 180°C. W piekarniku pieczony łosoś spędzi 10 minut, dając nam czas, w którym powstanie sałatka makaronowa.
3. Makaron gotujemy w osolonej wodzie, koniecznie w wersji al dente, czyli tak, jak nakazuje kuchnia włoska. Nie chcemy tu nikogo obrazić, ale – naszym zdaniem – długo gotowany, miękki makaron po prostu przestaje być makaronem, a staje się ciepłą kluchą. A ciepłe kluchy nieszczególnie nas kręcą – zarówno w kuchni jak i w życiu.
4. Do gotującego makaronu stopniowo wrzucamy pokrojone w kostkę warzywa – w kolejności od najtwardszego do najbardziej miękkiego. Jeśli właśnie dopadł Was niepokój, że tego nie ogarniecie, podpowiadamy, że właściwa kolejność to: marchewka, papryka, cukinia.
5. Makaron i warzywa odcedzamy, a następnie studzimy, płucząc zimną wodą. Kiedy wystygną mieszamy je z sokiem cytryny, oliwą i drobno posiekaną bazylią. Sałatka makaronowa jest gotowa!
6. Sałatka makaronowa trafia na talerz, po chwili dołącza do niej pieczony łosoś. Aby potrawie dodać szyku przyozdabiamy ją jeszcze młodymi liśćmi czerwonego szczawiu. Wszakże Włochy to nie tylko kuchnia włoska, ale także włoski szyk! Smacznego!



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



SMAŻONY ŁOSOŚ I SAŁATKA Z GRZYBÓW I MARCHEWKI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. – 1 opakowanie
chilli koreańskie (Gochugaru)
– 1 łyżka
miód – 1 łyżeczka
sos sojowy – 1 łyżeczka
olej – 1 łyżka
Salatka
grzyby Shitake – kilka sztuk
marchew – 0,1 kg (obrana
i pokrojona w julienne)
czosnek – ½ ząbka

ocet ryżowy – 1 łyżka
cukier – 1 łyżka
imbir – 1 łyżeczka (pokrojony
julienne)
sezam czarny – 1 łyżeczka
sos sojowy – 1 łyżeczka
trawa cytrynowa – 1 sztuka
(pokrojona w cienkie plastry)
olej sezamowy – 1 łyżeczka
szczypior – 1 łyżeczka
(posiekany)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ten przepis składa się z kilku krótkich etapów. Zanim zabierzecie się za gotowanie, przeczytajcie go w całości i sami zdecydujcie, jaka kolejność najbardziej Wam odpowiada. Sprawdziliśmy różne opcje – smak zawsze był tak samo dobry.
2. Na pewno potrzebujemy marynaty do łososia. Mieszmą chilli z miodem i sosem sojowym. Te trzy składniki wystarczą, żeby ryba nabrała orientalnego charakteru. W powstałej marynacie obtaczamy łososia z każdej strony i pozostawiamy tak na kilkanaście minut.
3. Jednym z dodatków do naszego dania będzie gotowany ryż. Jego rodzaj nie ma tu większego znaczenia. Wybierzcie swój ulubiony i ugotujcie go zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Jeżeli używacie białego ryżu, możecie pogotować go 1-2 minuty dłużej, tak aby uzyskać konsystencję jak na Dalekim Wschodzie.
4. Sałatka do łososia powstanie między innymi z marynowanej marchewki. Przygotujemy ją sami, bo to bardzo łatwe. Dokładnie mieszamy posiekany czosnek z octem ryżowym i cukrem. Zalewamy tą mieszanką marchewkę pokrojoną julienne i odstawiamy na kilkanaście minut.
5. Kolejny składnik sałatki to jeden z kulinarnych symboli Orientu – grzyby Shitake. Gotujemy je z sosem sojowym, aż będą miękkie, zazwyczaj potrzebują około 20 minut. Odcedzamy i kroimy w cienkie paski.
6. Sałatka do łososia będzie gotowa w mgnieniu oka. Odcedzamy marchewkę z marynaty, mieszamy ją z pokrojoną trawą cytrynową, grzybami i resztą składników.
7. Łososia smażymy na rozgrzonym oleju. Najpierw układamy go skórą do dołu, po około 3-4 minutach obracamy i smażymy jeszcze około minuty z drugiej strony. Po przełożeniu na talerz łosoś jeszcze chwilę dochodzi, więc nie należy go trzymać za dłużej na patelni, żeby go nie przesuszyć.
8. Łososia układamy na ryżu. Nie zapominamy o dodatku specjalnym, który pełni też funkcję dekoracji – sałatka do łososia nada naszemu daniu orientalny wygląd. Smacznego!



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



CZARNY MAKARON Z PIECZONYM ŁOSOSIEM Z MUSEM Z PORA I GROSZKU

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt.
skórka z cytryny – 1 łyżeczka
czarny makaron – 200 g
ząbek czosnku
por – ¼ sztuki
grozek – kubek
mięta – kilkanaście listków
śmietanka – 200 ml
chorizo – 100 g
oliwa – 2 łyżki
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od wyjęcia głębokiej miski i wiania do niej oliwy. Wsypujemy łyżkę kolorowego pieprzu, startą skórkę cytryny i wszystko dokładnie mieszamy.
2. Wyjmujemy 2 sztuki przepysznej porcji surowego łososa MOWI i delikatnie obtaczamy je we wcześniej zrobionej marynacie. Umieszczamy w naczyniu żaroodpornym i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 10 minut.
3. W międzyczasie wlewamy do nagrzanego garnka łyżkę oliwy, dodajemy ¼ posiekanego pora i kubek groszku, po czym wlewamy 200 gramów śmietany. Wszystko zgrabnie mieszamy i posypujemy solą i pieprzem do smaku. Wsypujemy kilkanaście poszarpanych listków mięty i całość blendujemy. Mus jest już gotowy – odstawiamy go na bok.
4. Czas zająć się czarnym makaronem. Wrzącą wodę solimy i wrzucamy 200 gramów czarnego makaronu. Gotujemy do miękkości i odcedzamy.
5. Aby podkreślić delikatny smak MOWI innym, unikalnym smakiem, na osobnej patelni przygotowujemy chorizo. Patelnię rozgrzewamy i wrzucamy na nią 100 gramów pokrojonego chorizo, pozwalamy mu się chwilę podsmażyć, a następnie dodajemy pokrojony na cienkie plasterki ząbek czosnku. Z chorizo wytopi się nasycony kolorem olej, który idealnie połączy się ze smakiem MOWI.
6. Czy wszystko się już ładnie zarumieniło? Jeżeli tak, możemy zdjąć patelnię z gazu.
7. Pamiętajcie, że jemy także oczami. Aby nasycić się nie tylko smakiem, ale i wyglądem potrawy polecamy, by zielony mus stał się jej podstawą, a dopiero na nim znalazł się niesamowity, czarny makaron, pokryty chorizo z czosnkiem. A na tym wszystkim, na samym szczycie – dobro z piekarnika – łosoś MOWI.
8. Czarny makaron z pieczonym łososiem gotowy! Bon Appétit !



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



ZAPIEKANKA Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 4 szt.
mieszanka przypraw harissa – 2-3 łyżki
czerwona cebula – 1 sztuka
cukinia – 1 sztuka
papryka kolorowa – 2 sztuki
pomidory pelati – 100 g
czosnek w łupinach – 2-3 ząbki
oliwa – 2 łyżki
mięta – kilkanaście listków
sól, pieprz



Zapiekanka z łososiem niejedno ma oblicze, dlatego więc mielibyśmy sobie nie pozwolić na odrobinę szaleństwa w tym temacie? Ale spokojnie, objawi się ono jedynie użyciem egzotycznych przypraw. Dorzucimy do tego trochę warzyw i świeżą miętę. Dłużej chyba nie musimy Was przekonywać?

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początek trochę egzotyki – harissa to pikantna pasta pochodząca z Tunezji (lub Libii, oba kraje nie mogą się w tym temacie porozumieć), którą na szczęście można dostać w sklepach w Polsce. Nacieramy nią łososia, nacierając go również solą – z każdej strony i dokładnie. Pierwszy element, z którego składa się zapiekanka z łososiem gotowy!
2. Teraz pora, aby zapiekanka z warzywami miała swój udział w naszym daniu. W tym celu kroimy warzywa – w kostki, paski, prążki, jakkolwiek zechcemy i łączymy je z harissą.
3. Całość mieszamy aż do uzyskania kolorowego bałaganu i wkładamy do żaroodpornego naczynia – koniecznie posmarowanego oliwą. Rzeczony naczynie wkładamy na kilkanaście minut do piekarnika i trzymamy je tam kilkanaście minut w temperaturze 180°C. Voilla, warzywa zapiekane gotowe. Nasza zapiekanka z warzywami już prawie też.
4. Teraz ważny moment – dodawanie łososia (tego natartego wcześniej solą i harissą). Układamy go na zapieczonych warzywach i znów wkładamy do piekarnika. W tym momencie istotne jest zachowanie czujności tak, aby nie przypalić warzyw i jednocześnie upiec łososia.
5. Kiedy to już się uda (a wiemy, że może nie być to proste) to do naszego jedzenia dorzucamy pomidory. Zapiekanka warzywna z łososiem czyli inaczej zapiekanka z łososiem (albo jak kto woli zapiekana warzywna) gotowa!
6. Ozdabiamy ją jeszcze liśćmi mięty (tak, tak, to bardzo odmieni smak naszego dania). I już można jeść czyli... smacznego!



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



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 łososia. W małym naczyniu mieszamy oliwę, zmielone ziele angielskie, słodką paprykę oraz sól i pieprz. Żadnych kontrowersyjnych składników.
2. Dokładnie smarujemy łososia marynatą i pozostawiamy na kilkanaście minut. Wcale nie musicie wkładać ryby do lodówki. Takie trzymanie łososia 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 łososia 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 łososia 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!





BOUILLABAISSE – FRANCUSKA ZUPA RYBNA Z ŁOSOSIA

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2-3

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. – 2 opakowania
oliwa z oliwek – 100 ml
cebula – 1 sztuka
zielona papryka – 2 sztuki
czosnek – 3 ząbki
papryczka chilli – ½ sztuki
przecier pomidorowy – 3 łyżki
pomidory – 4 sztuki
nasiona kopru włoskiego
– ½ łyżeczki

anyż – 3 gwiazdki
białe wino – 300 ml
bulion rybny lub ze
skorupiaków – 800 ml
cytryna – 1 szt (sok)
szafran – ½ g
sól i pieprz do smaku
do serwowania: sos aioli,
chleb i świeża natka pietruszki



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pokrój świeżego łososia MOWI w drobne kawałki i na razie pozostaw go na boku, na przykład na talerzu albo w miseczce.
2. Cebulę pokrój w piórka, a paprykę w paski. Następnie drobno posiekaj czosnek i papryczkę chilli.
3. W dużym garnku rozgrzej olej i chwilę podsmaż warzywa na średnim ogniu, często mieszając. Zeszklona cebula to zazwyczaj dobry znak, że czas zakończyć podsmażanie.
4. Do garnka dodaj przecier pomidorowy i pokrojone pomidory. Dorzuć także nasiona kopru włoskiego i gwiazdki anyżu. Dolej bulion i białe wino. Zamieszaj i gotuj przez około 20 minut na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.
5. Pod koniec gotowania dodaj do wywaru sok z cytryny, szafran oraz sól i pieprz do smaku i dobrze wymieszaj.
6. Wywar jest już gotowy, zdejmij go z ognia i dodaj łososia do zupy. Pozwól aby pokrojona ryba leżała w gorącym wywarze przez około 5 minut przed podaniem. W tym czasie łosoś zdąży nabrać pełni smaku i lekko się podgotuje, zachowując swoją naturalną jędrność i soczystość.
7. Jak podawać zupę rybną? To proste. Wybierz ulubione głębokie talerze, przelej do nich bouillabaisse z łososiem MOWI i udekoruj natką pietruszki. Idealnym dopełnieniem rybnego wywaru będzie świeże pieczywo podane z sosem aioli.

Francuska zupa rybna to dla nas przede wszystkim ryba, a dopiero potem zupa. Jeśli nie do końca rozumiecie o co nam chodzi, to już za chwilę, wraz z pierwszym kęsem świeżego łososia MOWI wyłowionego z bouillabaisse, wszystko będzie jasne. To nasza morska poezja smaków, którą zawdzięczamy naturze.



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



SMAŻONY ŁOSOŚ Z CZARNĄ SOCZEWICĄ I SAŁATKĄ Z PIKLI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. – 1 opakowanie
soczewica – ½ kubka + woda
– 1 kubek
orkisz – 2-3 łyżki + woda ½
kubka
natka pietruszki – 1 łyżka
(posiekana)
koperek – 1 łyżka (posiekany)
dymka – 1 łyżka (posiekana)
słonecznik – 2 łyżki ziaren
masło – 2 łyżki
sól, pieprz

Sałatka z piklami
rzodkiewki – 2-3 sztuki
ogórek – kilka plastrów
ze skórą
ocet winny – 9 łyżek
woda – 3 łyżki
cukier – 1 łyżka
gorczyca – kilka ziaren
koperek – 1 łyżeczka
(posiekany)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przepis na sałatkę z pikli jest niezwykle prosty, ale ma jeden haczyk. Pickle potrzebują 2-3 dni w lodówce, zanim będziemy mogli z nimi cokolwiek zrobić. Godzimy się z tym faktem i gotujemy wodę z octem, cukrem i gorczycą. Płyn studzimy i zalewamy osobno ogórka, osobno cebulę i osobno rzodkiewki. Pozostawiamy na wspomniane 2-3 dni w lodówce.
2. Teraz dobra wiadomość – czarnej soczewicy nie trzeba namaczać przed gotowaniem. Wystarczy wypłukać ją pod bieżącą wodą, odsączyć na sitku i wrzucić do garnka. Gotujemy w osolonej wodzie, aż będzie miękka.
3. Pamiętajmy, że soczewicę gotuje się w proporcjach: jedna część soczewicy na dwie części wody. Najlepiej szybko doprowadzić ją do wrzenia, następnie przykryć i zmniejszyć ogień do minimum. Gotować pod przykryciem około 30 minut, aż zmięknie.
4. Orkisz także gotujemy w osolonej wodzie, aż będzie miękki. Sposób gotowania jest bardzo prosty: na nasze 3 łyżki ziaren wystarczy pół kubka wody. Doprowadzamy ją do wrzenia i gotujemy na wolnym ogniu przez około 60 minut, aż ziarna pękną i całkowicie wchłoną wodę.
5. Ugotowaną i odcedzoną soczewicę mieszamy z równie ugotowanym i odcedzonym orkiszem. Jak się pewnie domyślicie, nieocenioną pomocą będzie durszlak lub sitko. Do ziaren dodajemy dwie łyżki masła i mieszamy do jego rozpuszczenia.
6. Masło nie tylko sprawi, że ziarna soczewicy i orkiszu nie będą się sklejać. Zapewni im także apetyczny, perłowy połysk. Na jego tle świetnie wypadną nasze świeże zioła – pietruszka, koperek i dymka. Siekamy i dodajemy, dorzucamy także ziarna słonecznika.
7. Przenosimy się na patelnię, bo będziemy na niej smażyć łososia. Najpierw rozgrzewamy olej. Łososia układamy go skórą do dołu, a po około 3-4 minutach obracamy i smażymy jeszcze około minuty. Po przełożeniu na talerz łosoś jeszcze chwilę dochodzi, więc nie należy go trzymać na patelni zbyt długo – zrobi się suchy.
8. Na koniec nie zapominamy o naszych piklach. Odsączamy je z zaprawy i mieszamy z koperkiem. Tak powstała sałatka i danie, na które czekaliśmy 3 dni. Było warto, bo łosoś z czarną soczewicą to kulinarny strzał w dziesiątkę! Smacznego!

