



WYJĄTKOWO
WYJĄTKOWE PRZEPISY



MOWI[®]

SALMON IS GOOD. MOWI IS GOODNESS.



MINI PLACKI ZIEMNIACZANE Z ŁOSOSIEM, JOGURTEM I CHRZANEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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

jajko – 1 sztuka

mąka pszenna – 1 łyżka

cebula – 1 łyżeczka (posiekana)

sól, pieprz

olej do smażenia

Sos

gęsty jogurt – ½ kubka

chrzan – 1 łyżka

koperek – 1 łyżeczka (posiekany)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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





KRAKERSY Z ŁOSOSIEM, PIKLAMI I SAŁATKĄ Z BURAKA

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE

łosoś wędzony na zimno
– 6 plastrów
krakersy żytnie – 4 kromki
burak gotowany – 1 sztuka
(pokrojony w kostkę)
jogurt – 2 łyżki
koperek – 1 łyżeczka
sól, pieprz
pieprz różowy

Pikle

rzodkiewki – 2-3 sztuki
(pokrojone w plastry lub
ćwiartki)
ogórek – kilka sztuk
(pokrojone w plastry bez
obierania)
ocet winny – 6 łyżek
woda – 1 łyżka
cukier – 1 łyżeczka
gorczyca – kilka ziaren



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jedyna supermoc, której wymaga ten przepis to odrobina cierpliwości. A konkretnie wspomniane 2-3 dni. Tyle czasu nasze domowe pikle muszą spędzić w lodówce, zanim wrzucimy je na krakersy z łososiem. Przeżyjmy to razem, zaczynając od ugotowania wody z octem, cukrem i gorczycą.
2. Taką miksturę piklomaniaka należy teraz ostudzić, a zdobyty w ten sposób czas wykorzystać na pokrojenie warzyw. Rzodkiewki w plastry lub ćwiartki – jak wolicie, ogórki w plastry. Uwaga – kroimy umyte, bez obierania.
3. Ostudzona mikstura jest gotowa do użycia. Zalewamy nią ogórka i rzodkiewki, ale w osobnych naczyniach. Oddzielne piklowanie warzyw zapewni lepsze i pełniejsze doznania smakowe. Pozostawiamy na 2-3 dni w lodówce.
4. Nie chcemy za bardzo ingerować w Wasze harmonogramy, ale jeśli przez te 2-3 dni udałoby się Wam kupić łososia MOWI oraz pozostałe składniki, to będzie naprawdę super. Zastanówcie się też, kogo zaprosicie na wspólne chrupanie krakersów.
5. Pamiętajcie, jak 2 dni temu wkładaliśmy warzywa do lodówki? Teraz to najprawdziwsze domowe pikle, które zrobiliśmy sami. Wyciągamy je z lodówki, najtrudniejsze już za nami!
6. Ponieważ świetnie radzimy sobie z obróbką warzyw, pokroimy teraz buraka. Pokrojonego mieszamy z jogurtem, koperkiem, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Tak powstaje sałatka, która świetnie sprawdzi jako składnik krakersów z łososiem.
7. To już ostatnia prosta! Najpierw na jednego krakersa nakładamy masę z burakami. Na drugie piętro wrzucamy kolejnego krakersa i układamy na nim pikle i kawałki łososia. Aż w końcu... posypujemy różowym pieprzem i opcjonalnie koperkiem.
8. Wtem! Krakersy z łososiem i domowymi piklami są gotowe. I wyglądają świetnie! Dlatego teraz zostawiamy Was w naprawdę dobrym (i doborowym) towarzystwie MOWI i życzymy smacznego, niech się fajnie chrupie!





MIX ZDROWIA Z ŁOSOSIEM I KOMOSĄ

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno DOBRA PARA
Quinoa i Czarnuszka – komosa
ciecierzyca gotowana – ¼ kubka
chilli w płatkach – 1 łyżeczka
kumin – ¼ łyżeczki
sumak – ¼ łyżeczki
oliwa z pierwszego tłoczenia – 1 łyżka
komosa ryżowa ugotowana – ¼ kubka
ogórek gruntowy – 1 sztuka
pomidorki koktajlowe kolorowe – 5-6 sztuk
szalotka – ¼ sztuki
kielki – 2 łyżki
świeża mięta – kilka listków
świeża kolendra – kilka listków
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początku wszystko sobie przygotowujemy, a potem będziemy układać w naszej misce. Zaczynamy od osuszenia soczewicy – bardzo dokładnie odsączamy ją na sitku, tak żeby pozbyć się całej wody. W końcu nie robimy zupy.
2. Osuszoną soczewicę przesypujemy do miseczki i mieszamy ją z oliwą, płatkami chilli i kuminem.
3. Zabieramy się za ogórki, ale na szczęście ich nie obieramy. Wystarczy, że pokroimy je wzdłuż, na tak zwane ćwiartki.
4. Czeka nas więcej krojenia, bo to przepis skrojony na miarę Waszych potrzeb. Dlatego pokroimy teraz w paski pomidorki i szalotkę. Pomidorki w grubsze, a szalotkę w cieńsze.
5. Posiekane zioła uwalniają jeszcze więcej aromatu i smaku, dlatego nie zastanawiamy się dłużej i kroimy także listki mięty i kolendry. Czujecie ten zapach?
6. Porcję MOWI z quinoą kroimy na mniejsze kawałki. Ale jeśli nie chcecie, żeby nasz wędzony łosoś trafił pod nóż, zróbcie to przy pomocy dłoni. Wielkość i ilość kawałków dostosujcie do swoich preferencji, nam najczęściej wychodzi osiem.
7. W docelowej misce, która równie dobrze może być głębokim talerzem, układamy obok siebie ciecierzycę, komosę, ogórka, pomidory, szalotkę i kiełki. Niczego nie mieszamy, bo to nie sałatka – to mix zdrowia.
8. Ułożone składniki skrapiamy oliwą i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sumakiem.
9. Na środku tej kompozycji układamy kawałki MOWI i posypujemy ziołami. Bo wędzony łosoś w ziołach czuje się jak ryba w wodzie. Teraz to wszystko ma sens, a już zaraz będzie też miało zbawienny wpływ na Wasze zdrowie. Smacznego!



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



KREMOWE KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I ŚMIETANĄ

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
3

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łoś wędzony na zimno – 6 plastrów
starty chrzan – 1 łyżka lub pasta wasabi – 2 łyżeczki
kwaśna śmietana – 100 ml
majonez – 1 łyżka
sok z cytryny – 3 łyżeczki
sól i pieprz
rukola – 1 garść
koperek – 1 łyżka
szczypiorek – 1 łyżka
tymianek – 1 łyżka
ulubione pieczywo



Idealna przekąska zaczyna się od idealnych składników. Łosoś wędzony na zimno doskonale sprawdzi się w tej roli. Kanapki z łososiem będą gotowe w mniej niż 20 minut. To prosty przepis na przekąskę z łososiem, którym ucieszysz gości i w wielkim stylu pokonasz mały głód. Są tak dobre, że w zasadzie nie trzeba nawet być głodnym, żeby zjeść je wszystkie.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Posiekaj wędzonego łososa na drobne kawałki i zmieszaj z chrzanem lub wasabi, śmietaną i majonezem. Ostre i łagodne smaki doskonale się zbalansują, a w efekcie powstanie kremowa pasta rybna.
2. Pastę przypraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Podjadanie w trakcie gotowania jest jak najbardziej wskazane, w końcu jakoś trzeba sprawdzić czy wszystko idzie zgodnie z planem. Zanim pasta rybna trafi na pieczywo zastanów się, czy chcesz trochę pochrupać, jeśli tak to zapraszamy do punktu trzeciego. Jeśli masz jednak ochotę na świeży i miękki chleb – przeskocz ten krok i zabieraj się za smarowanie.
3. Ulubione pieczywo pokrój na kromki i podpiecz w piekarniku lub zgrilluj w tosterze. Ich wielkość i poziom wypieczenia zależy tylko od Ciebie. Mówimy to z pełną odpowiedzialnością, bo wiemy, że sukces tej przekąski gwarantuje łosoś wędzony MOWI.
4. Na świeże kromki (albo grzanki) utóż po kilka listków rukoli i posmaruj obficie pastą łososiową. Skrop świeżym sokiem z cytryny i posyp posiekanymi ziołami. Gotowe!

To zdarza się każdemu z nas – szukamy w internecie przepisu na przekąskę. I chcemy, żeby taka przekąska była szybka i łatwa w przygotowaniu, pyszna, zdrowa, a do tego ładnie wyglądała na talerzu. Co na to mówi MOWI? Nic prostszego.



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



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, ŻURAWINĄ, ORZECHAMI I BRUKSELKĄ

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco – 1 op.
brukselka – 0,4 kg
orzechy włoskie – 3 łyżki
żurawina suszona – 2 łyżki
olej – 2 łyżki
papryka słodka wędzona – 1/4 łyżeczki
musztarda gruboziarnista – 2 łyżki

koperek – 1 łyżka (posiekany)
oliwa – 1 łyżka
miód – 1 łyżka
ocet balsamiczny – 1 łyżka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początku dokładnie myjemy brukselki. Mycie warzyw to bardzo dobre przyzwyczajenie i akurat w tej kwestii nic nie powinno się zmieniać.
2. Umyte i osuszone brukselki oskubujemy z zewnętrznych liści, a następnie każdą z nich przecinamy wzdłuż na pół.
3. Przekrojone brukselki mieszamy z papryką wędzoną i olejem. Oczywiście celowo powtarzamy słowo "brukselki" tak często. Chcemy, żebyście się z nim oswoili i zaczęli przyzwyczajać.
4. Doprawione brukselki przekładamy do naczynia żaroodpornego także posmarowanego olejem. Bez niego się przypalą, a świąteczna sałatka z łososiem MOWI nie powinna mieć nic wspólnego ze spalenizną.
5. Nagrzewamy piekarnik do temperatury 180°C i pieczemy brukselki przez około 30 minut. W trakcie pieczenia musimy je kilka razy zamieszać. Pamiętajmy wtedy o rękawicach kuchennych i zachowaniu szczególnej ostrożności.
6. Świąteczna sałatka z łososiem potrzebuje odpowiednio świątecznej oprawy – prażone orzechy będą niezastąpionym dodatkiem. Rozgrzewamy suchą patelnię i wrzucamy na nią orzechy. Prażymy około 5 minut, aż zaczną brązowieć i w kuchni roztoczy się świąteczny aromat.
7. Miód doskonale łączy się z musztardą i właśnie na takim połączeniu będzie bazował nasz dressing. Dodamy do niego jeszcze ocet balsamiczny, oliwę i posiekany koperek. Całość dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
8. Nie kryjemy emocji, bo już za chwilę świąteczna sałatka z łososiem będzie gotowa. Upieczoną brukselkę mieszamy z żurawiną i orzechami. Dodajemy dressing i kawałki MOWI SIGNATURE wędzonego na gorąco... Pychota!

Pozdrawiamy wszystkich ŚWIEŻO UPIECZONYCH miłośników brukselki! Być może już niedługo wrócimy do Was z kolejnym łososiowo-brukselkowym przepisem.



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

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 Z KULKAMI Z RICOTTY I SOSEM MALINOWO-IMBIROWYM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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

Sos

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

Salatka

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



HUMMUS Z ŁOSOSIEM, DYNIOWYM PESTO, GRANATEM I PITA

czas przygotowania
90 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco – 1 op.
ciecierzyca – 2 kubki
tahini – 5-6 łyżek
czosnek – 2 ząbki
cytryna – 3 sztuki (sok)
7 przypraw libańskich – 1 łyżeczka
kumin – 1 łyżeczka
granat – ½ (pestki)
pita – 2 sztuki
sól, pieprz

Pesto
nać pietruszki (posiekana) – 1 kubek
czosnek – 1 ząbek
pestki dyni – 4 łyżki
parmezan – 2 łyżki (starty)
oliwa – 5 łyżek
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Żeby zrobić hummus, musimy najpierw porządnie namoczyć ciecierzycę. I kiedy mówimy porządnie, mam na myśli całą noc. Dlatego nasz plan na wieczór jest taki, że wsypujemy ciecierzycę do garnka, zalewamy ją zimną wodą i odstawiamy w temperaturze pokojowej, aż do rana.
2. Następnego dnia gotujemy ciecierzycę w tej samej wodzie, aż będzie miękka. Około 80 minut, czyli całkiem krótko w porównaniu z namaczaniem. Do gotowania dodajemy szczyptę soli.
3. Ugotowaną na miękko ciecierzycę odcedzamy. Wodę z gotowania zachowujemy i odlewamy do osobnego pojemnika. Bez niej nasz hummus z łososiem nie powstanie, może się też przydać do innych przepisów.
4. Odcedzoną ciecierzycę miksujemy z tahini, sokiem z cytryny, czosnkiem i wodą z gotowania. Trzeba jednak uważać z jej ilością, bo masa będzie zbyt rzadka. Zaczniemy od kilku łyżek, a jeśli będzie trzeba, dodamy więcej. Resztę wody możemy zachować – to tzw. aquafaba, która może przydać się do wielu potraw, takich jak wegańska beza czy wegański mus czekoladowy.
5. Hummus jak życie, musi mieć smak, dlatego doprawiamy go solą, pieprzem, kuminem i 7 przyprawami libańskimi. Całość blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Próbujemy i sprawdzamy, czy wystarczy soli i pieprzu. Jeśli nie, dodajemy po szczypcie – pamiętajmy, zawsze możemy dodać przypraw, ale odjąć ich już się nie da.
6. Piętę grillujemy lub pieczemy w temp. 180°C, aż będzie delikatnie rumiana. Na hummus nakładamy łyżeczką pesto i układamy na nim kawałki łososia. Całość posypujemy pestkami granatu. Smacznego!

Kiedy zasmakujecie w tej wyjątkowej przekąsce łączącej smaki mroźnego fiordu Norwegii i upalnego Bliskiego Wschodu, zamarzy się Wam podróż w oba te kierunki. Nasz hummus z łososiem pomoże Wam ją odbyć bez wychodzenia z kuchni.



ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY ZJESZ
SAM? DOBRZE TO
PRZEMYŚL!



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I KOZIM SEREM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



GOFRY Z ŁOSOSIEM I JAJKIEM SADZONYM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI GRAVAD LAX łosoś wędzony na zimno – 1 opakowanie

jajko – 4 sztuki

szczypiorek – 3 łyżki (posiekany)

sól, pieprz

Gofry

mleko – 1,5 kubka

mąka pszenna – 2 kubki

proszek do pieczenia – 1 łyżeczka

olej – 1/3 kubka

jajko – 3 sztuki

sól, pieprz



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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





GRZANKI Z BRIOCHE Z ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI GRAVAD LAX

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

Pasta

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

Sos

chrzan tarty – 1 łyżeczka
jogurt – 3 łyżki

Salatka

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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

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



ZAPRASZASZ GOŚCI,
CZY ZJESZ SAM?
DOBRZE TO PRZEMYŚL!



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



PANKEJKI SZPINAKOWE Z ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

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

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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





BUŁKI ZAPIEKANE Z ŁOSOSIEM I SEREM

czas przygotowania
45 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



FASZEROWANE AWOKADO Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, TRUSKAWKAMI I FETA

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów
awokado – 1 sztuka
truskawki – kilka sztuk
różowy pieprz – 1 łyżeczka
krem z octu balsamicznego – 1 łyżka
musztarda gruboziarnista – 1 łyżeczka
mięta – 1 łyżeczka (posiekana)
ser feta – 2 łyżki



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Awokado kroimy wzdłuż i wyjmujemy pestkę. Aby łatwo się jej pozbyć – po nacięciu awokado obracajcie jego połówki w przeciwnych kierunkach. Tak, jakbyście odkręcali małe pudełeczko, znajdujące się wewnątrz jajka z niespodzianką.
2. Pozbawione pestek połówki awokado kładziemy na dnie wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego.
3. Kiedy awokado oczekuje w naczyniu, zabieramy się za przygotowanie farszu, którego bazą są wędzony łosoś, ser feta i truskawki. Ser feta kruszymy, a truskawki i łososa kroimy w kostkę.
4. Na tym etapie nie zużywajcie jeszcze całej porcji łososa – wędzony łosoś jest nam teraz potrzebny tylko w połowie. Drugą wykorzystamy za chwilę. Pamiętajcie też, że faszerowane awokado będzie smakować najlepiej, jeśli wędzony łosoś będzie miał wyczuwalną strukturę. Nie siekajcie go zatem zbyt drobno – 1,5 cm kawałki będą idealne.
5. Wszystkie składniki (ser feta, truskawki, posiekany wędzony łosoś) mieszamy, dodajemy do nich musztardę gruboziarnistą, sos balsamiczny, kilka ziarenek różowego pieprzu oraz drobno posiekane listki mięty.
6. Tak przygotowanym farszem wypełniamy połówki awokado i wkładamy je na 10 minut do piekarnika rozgrzanego do 180°C.
7. Po 10 minutach wyjmujemy faszerowane awokado z piekarnika i kładziemy na nie pozostałe plastry wędzonego łososa. Raz jeszcze wyprawiamy całość do piekarnika – tym razem na ok. 2 minuty, aby dodatkowy wędzony łosoś delikatnie się podgrzał, ale nie zapiekł.
8. Teoretycznie, po dwóch minutach faszerowane awokado jest gotowe do zjedzenia. Teoretycznie, bo doMOWI kucharze wiedzą, że aby wzmocnić smak potraw należy zadbać także o ich wygląd. Dlatego poświęćcie jeszcze 30 sekund – niech Wasze faszerowane awokado zyska dodatkowy glamour. Pomogą Wam w tym plasterki truskawki i listki mięty! Smacznego!



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



KRAKERSY Z NASION Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I ZIEŁONYM SERKIEM

czas przygotowania
180 MIN.

liczba porcji
4-6

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

Krakersy

syrop z daktyli – 1 łyżka
oliwa z oliwek – 2 łyżki
woda – 0,4-0,5 l
słonecznik – ½ kubka
płatki owsiane – 2 kubki
siemię lniane – ½ kubka
migdały tłuczone – 3 łyżki
sezam – 2 łyżki
fuski psyllium – 4 czubate łyżki
otręby – 2 łyżki
sól – 1 łyżka

Zawartość kanapek

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno – 4 plastry
sałata – kilka liści
mozzarella – kilka plasterków

awokado – ½ sztuki

kiełki – ½ kubka

Sos

bazyliia liście – kilka gałązek
szczypiorek – kilka gałązek
sok z ½ cytryny
skórka z ½ cytryny
kolendra – kilka gałązek
jajko ugotowane – 1 sztuka
serek śmietankowy – ½ kubka
sól, pieprz

Pikle z ogórka

ogórek – 1 sztuka
imbir – ½ łyżeczki (starty)
ocet winny – ½ kubka
cukier – 1 łyżeczka
sól – ½ łyżeczki



Jak przygotować coś, co da nam siłę? Siłę dla mięśni i ścięgien – dzięki składnikom odżywczym oraz siłę motywacji i dumy, że jesteśmy świetnymi kucharzami? Oto pyszne krakersy z łososiem MOWI, których przepis opracowaliśmy wspólnie z dietetykiem naszej niesamowitej drużyny – Czarnych Słupsk!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od krakersów. Lista składników wskazywałaby na zadanie dla szefa kuchni, jednakże wymagają tylko wymieszania i upieczenia. W misce mieszamy suche składniki, dodajemy wodę i syrop. Odstawiamy na 30 minut.
2. Średniej wielkości blachę wykładamy papierem do pieczenia i łyżeczką rozsmarowujemy na blasze masę na grubość ok. 0,5 cm. Pieczemy w temp. 180°C około 15-20 minut. Opcjonalnie, by nadać lepszej chrupkości przekładamy na drugą stronę i pieczemy kilka minut. Studzimy około 30 minut.
3. Teraz sos. Uwaga, to będzie najtrudniejsza część przepisu. Wszystkie składniki dokładnie miksujemy, do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Przygotujmy pikle z ogórka: ogórka obieramy i kroimy wzdłuż na cienkie plastry, a z pozostałych składników (imbiru, octu, cukru i soli) robimy marynatę.
5. Ogórki zalewamy marynatą i pozostawiamy na około 2 godziny w temperaturze pokojowej. Odczujemy.
6. Czas połączyć nasze składniki w idealną całość: krakersy smarujemy sosem. Układamy na nich łososa, awokado, ser, piklowane ogórki, kiełki i sałatę. Nakładamy drugą kromkę i delikatnie dociskamy. Kromki chleba smarujemy sosem. Układamy łososa, awokado, ser, piklowane ogórki, kiełki i sałatę.
7. Nakładamy drugą kromkę i delikatnie dociskamy. Możemy tak w nieskończoność, albo dopóki nie skończą się nam pikle. Uważajcie krakersy z łososiem znikają bardzo szybko! Smacznego!



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



ŁOSOŚ WĘDZONY Z SOSEM Z PIWA, PATATAS BRAVAS I GRUSZKĄ Z GRILLA

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 4 plastry
ciemne piwo typu porter – 200 ml
miód gryczany – 1 łyżeczka
gruszka – 1 sztuka
czerwona cebula – ¼ sztuki
tymianek – 1 gałązka
ocet balsamiczny – 1 łyżeczka
cukier – 1 łyżeczka
papryczki padron – kilka sztuk
ziemniaki – 2 sztuki
mini-korniszony – kilka sztuk
papryka wędzona – ½ łyżeczki
sól gruboziarnista – szczypta
olej do smażenia



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczynamy od pozornie prostej czynności, czyli pokrojenia cebuli w kostkę. Pozornie, bo z powodu łzawych scen, nie należy ona do przyjemnych momentów naszych kulinarnych spotkań. Pamiętajcie jednak, że w MOWI zależy nam na tym, aby gotowanie sprawiało Wam przyjemność, dlatego dzielimy się z Wami sposobem, który nie dość, że zapobiega cebulowym łzom, to jeszcze dostarcza niemałej zabawy. Wystarczy, że przed krojeniem założycie... maskę do nurkowania, która ochroni Wasze oczy i nos przed drażniącymi oparami cebuli. Pamiętajcie też, aby zrobić w niej pamiątkowe zdjęcie i podzielić się nim w internecie.
2. Pokrojoną cebulę smażymy na niewielkiej ilości oleju, dodajemy piwo, miód gryczany i wszystko gotujemy do uzyskania gęstego sosu. Kiedy sos piwny jest wystarczająco gęsty, doprawiamy go pieprzem i solą, a następnie miksujemy, aby nabrał aksamitnej konsystencji.
3. Jako kolejna pod nóż idzie gruszka, którą obieramy ze skórki, kroimy wzdłuż i usuwamy z niej nasiona. Z octu balsamicznego, cukru i posiekanego tymianku przygotowujemy dressing, którym smarujemy gruszkę, a następnie ją grillujemy – uważając, aby nie poszła z dymem.
4. Pora się przekonać jak zrobić patatas bravas, czyli hiszpańską wersję najpopularniejszych polskich warzyw – ziemniaków! Ziemniaki myjemy, osuszamy i kroimy w średnią kostkę (2×2 cm), smażymy na rozgrzanym oleju aż będą rumiane, odcedzamy, oprószamy wędzoną papryką z solą i cieszymy się gotowymi patatas bravas!
5. Na koniec przyrządzamy jeszcze hiszpańskie koleżanki patatas bravas, czyli papryczki padron. Papryczki padron wystarczy usmażyć na oleju, aż ich skórka nabierze lekkiej chrupkości, a następnie wymieszać je z solą gruboziarnistą. O! i cała tajemnica tej hiszpańsko brzmiącej nazwy!
6. Pozostaje już tylko lekcja kompozycji: zgodnie z pierwszeństwem przysługującym szlachetnie wyłowionym – na talerz trafiają najpierw wędzony łosoś MOWI i sos piwny. Następnie obok nich lądują patatas bravas, grillowana gruszka i papryczki padron. Jeżeli chodzi o kolejność spożywania tych specjałów – zdajemy się na Wasze gusta. W tym temacie nie obowiązują już żadna etykieta.



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

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.



GRZANKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I PASTĄ Z PISTACJI Z TRUSKAWKAMI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



SAŁATKA MAKARONOWA Z ŁOSOSIEM, PAPRYKĄ, MARCHEWKĄ I OLIVKAMI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI łosoś wędzony na zimno 250g
makaron orecchiette – kubek
marchewka – 1 sztuka
cukinia – 1 sztuka
żółta papryka – 1 sztuka
oliwki bez pestek – ¼ kubka
pomidor – 1 sztuka
czosnek – 1 ząbek
bazylia – kilka gałązek
oliwa – 1 łyżka
sok z ½ cytryny
sól, pieprz



Śałatkowe stereotypy przełamamy pyszną potrawą z łososiem MOWI wędzonym na zimno. Fartuchy w dłoń. Świąteczne swetry na razie nie będą potrzebne, bo w Waszych kuchniach za chwilę wzrośnie temperatura. A ta sałatka makaronowa z łososiem i oliwkami to tak naprawdę Wasz pomysł, my tylko podpowiadamy jak najlepiej ją zrobić (z MOWI).

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotujmy wodę na makaron. Do wrzącej, posolonej wody wsypujemy kubek makaronu orecchiette i gotujemy, aż będzie al dente, czas gotowania makaronu powinien być na opakowaniu.
2. Do gotującego się makaronu dodajemy 1 marchewkę pokrojoną w drobną kostkę. Gotujemy do miękkości, wszystko odcedzamy i hartujemy w zimnej wodzie – to ważne! W ten sposób zatrzymujemy proces gotowania.
3. Bierzemy oddzielną miseczkę do której wyciskamy sok z ½ cytryny. Do soku z cytryny dodajemy kilka gałązek bazylii, ząbek czosnku i łyżkę oliwy. Wszystko energicznie mieszamy i odkładamy, żeby znowu zająć się makaronem z marchewką.
4. Przerzucamy wszystko do głębokiej miski i do makaronu wsypujemy pokrojoną w kosteczkę: żółtą paprykę, pomidora, cukinię i ¼ kubka oliwek.
5. Dodajemy połowę opakowania łososa MOWI wędzonego na zimno.
6. Wlewamy cytrynowo-ziółowy sos. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku i wszystko razem mieszamy, aby smaki dokładnie się połączyły i sałatka makaronowa z łososiem gotowa!

Wszystkim smakoszom łososa MOWI zalecamy dodanie extra porcji MOWI na wierzch makaronu. Wspaniały kolor MOWI zaprezentuje się świetnie na szczycie przepysznej pasty.



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



GRZANKI Z BOCZNIAKAMI, PLASTRAMI ŁOSOSIA I MIODEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

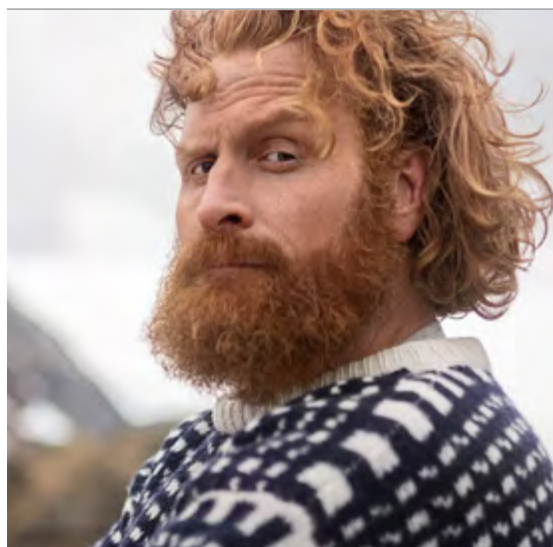
MOWI łosoś wędzony na zimno 250g
boczniki – kilkanaście sztuk
czosnek – jeden ząbek
szalotka – ½ sztuki
natka pietruszki – kilka gałązek
masło – jedna łyżka
żurawina ze słoika – 2 łyżki
świeży sok z pomarańczy – 100ml
miód – 1 łyżeczka
szczaw czerwony – kilka listków
bagietka – 1 sztuka
cukier trzcinowy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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



JAJKA FASZEROWANE PASTĄ Z JAJKA, SZCZYPIORKU I ŁOSOSIA WĘDZONEGO

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, JAJKIEM, OLIWKAMI, MARCHEWKĄ I POMIDORAMI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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

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





PITA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, WARZYWAMI I SOSEM BBQ

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2-3

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



GOFRY BELGIJSKIE Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I KWAŚNĄ ŚMIETANĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
3

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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

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



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



BLINY Z ŁOSOSIEM I ŚMIETANĄ KOPERKOWĄ

czas przygotowania
60 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE Łosoś wędzony na zimno
– 6 plastrów – 2 opakowania
kwaśna śmietana – 55 g
ziemniaki – 200 g
mąka – 16 g
jajka – 100 g
koperek – 20 g
proszek do pieczenia – 2 g
sól – 2 g
kwaśna śmietana do dekoracji – 50 g
gałązki koperku do dekoracji



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Bliny z łososiem zaczynam przygotowywać tak, jak robiły to nasze babcie, babcie naszych babć, a nawet ich babcie (zakładając, że mieszkały na Kresach i jadły bliny) – od mycia ziemniaków i pieczenia ich w wysokiej temperaturze.
2. Mamy XXI wiek więc zamiast pieca używamy piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C, a cała operacja powinna zająć nam około 45 minut. Naleśniki z łososiem przygotowujemy w niewiele dłuższym czasie...
3. Nie marnujemy tych 3 kwadransów – zamiast leniwie leżeć na kanapie miksujemy jajka z koperkiem na jednolitą zieloną masę, która niebawem uzupełni bliny z łososiem. Dopiero po tym, nie trwającym zbyt długo zadaniu, możemy się położyć i czekać na upieczenie ziemniaków.
4. Kiedy już będą gotowe przecieramy je przez praskę lub sito i dodajemy do nich śmietanę. Tę masę mieszamy aż osiągnie jednolitą konsystencję i wrzucamy do niej resztę składników z przepisu. I znów mieszamy. Tak, tak właśnie na tym polega urok i prostota naszego przepisu na bliny z łososiem.
5. Kiedy składniki są już połączone dodajemy przygotowane wcześniej jajka z koperkiem.
6. Pora zrobić naleśniki z łososiem.
7. W tym celu przelewamy przygotowaną masę na suchą patelnię teflonową – oczywiście nie wylewamy całości, tylko staramy się usmażyć porządnego naleśnika...
8. Kiedy ciasto jest już gotowe wykładamy je na talerz, na nim układamy przepyszny łosio MOWI. Nasze bliny z łososiem są prawie gotowe – prawie bo całość nie byłaby zgodna z przepisem, gdyby zabrakło w niej... kwaśnej śmietany.
9. Najwyższa pora zabrać się do jedzenia! Chyba, że jesteście nie tylko smakowymi, ale także wzrokowymi estetami. Wtedy naleśniki z łososiem możecie jeszcze udekorować gałkami koperku!



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



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

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
1

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



GRZANKI ZAPIEKANE Z PASTĄ AWOKADO Z TATAREM Z GOTOWANEJ KREWETKI I WĘDZONYM ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 4 plastry
chleb – 2 kromki
szczypiorek – 1 łyżeczka
jogurt – 4 łyżki
awokado – ½ sztuki
sok z ¼ cytryny
kolendra – kilka gałązek
krewetka średnia – 2 sztuki
sezam czarny – ½ łyżeczki
olej sezamowy – 1 łyżeczka
chilli posiekane – ¼ łyżeczki
sól, pieprz




SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Poszukiwania smaku zaczynamy od zielonej pasty. Wyjmujemy miskę i blender z szafki i zabieramy się za łączenie składników w doskonałą, łatwą do smarowania całość. Do miseczki wkładamy 4 łyżki jogurtu, kilka gałązek kolendry, skrapiamy je sokiem z ¼ cytryny, dodajemy ½ pokrojonego w kostkę awokado, a na koniec przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Wszystko blendujemy na jednolitą masę i odstawiamy. Będzie to baza łącząca grzanki z morskimi pysznościami.
2. Następnie przyrządzamy tatar z krewetek. Pokrojone w małą kostkę 2 sztuki średnich krewetek wrzucamy do oddzielnego naczynia, dodajemy do naszych owoców morza ¼ łyżeczki posiekanego chilli, a na koniec zalewamy wszystko łyżeczką oleju sezamowego. Mieszamy, aby smaki mogły się połączyć. Do naszego farszu krewetkowego wysypujemy ½ łyżeczki czarnego sezamu i jeszcze raz energicznie mieszamy.
3. Czas na finalne starcie. Kromki chleba możemy zgrilować, jeśli lubicie chlebek z grilla, ale świetnym zamiennikiem jest również domowy piekarnik. Zarumieniamy kromki do uzyskania naszego ulubionego poziomu chrupkości. Gdy uznamy, że są w punkt, dokładnie takie jak lubimy, możemy przystąpić do łączenia składników.
4. Polecamy na początek posmarować grzanki pastą, a potem położyć na nich tatar z krewetek. Na taki podkład kładziemy 4 plastry wędzonego na zimno łososia MOWI, który doskonale nadaje się do tego typu odważnych dań.
5. Proponujemy zwinąć 2 plasterki w ruloniki i położyć je obok siebie na jednej kromce chleba i z wierzchu posypać łyżką szczypiorku – nasze grzanki są już gotowe! Nareszcie możesz usiąść i rozkoszować się nowym, niecodziennym smakiem z Mowi. Smacznego!



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



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



ROLLSY Z ŁOSOSIA I MARYNOWANEJ RZEPY Z SAŁATKĄ ZE SZPINAKU

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



SAŁATKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, KASZĄ PĘCZAK I WARZYSWAMI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów
kasza pęczak – 400 g
pomidor – 2 sztuki
ogórek – 1 sztuka
mięta – kilkanaście listków
natka pietruszki – kilka gałązek
sumak – 1 łyżka
cytryna – ½ sztuki (sok)
oliwa – 2 łyżki
sól, pieprz



Wiemy jak bardzo cenny jest czas w okresie świątecznym – ciągle jest coś do zrobienia. Będziemy się jednak upierać, że zdrowie zawsze jest najcenniejsze. Dlatego uruchamiamy wszystkie nasze triki i podsuwamy Wam przepis na sałatkę z łososiem i kaszą pęczak, który zabiera bardzo mało czasu, a daje bardzo dużo siły i zdrowia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczynamy od kaszy, ale wcale nie będziemy jej od razu gotować. Najpierw czeka ją mycie pod bieżącą wodą. W ten sposób usuniemy nadmiar skrobi, a kasza dzięki temu nie poskleja się w trakcie gotowania, sprytnie!
2. Teraz możemy ugotować kaszę zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Już bez obaw, że zamieni się w kleik i zrujnuje nasz idealny pomysł na sałatkę.
3. Ugotowaną kaszę hartujemy, czyli przelewamy zimną wodą. W ten sposób zatrzymamy proces gotowania, a kasza zachowa swoją sypkość, której bardzo chcemy w sałatce.
4. Ostudzoną kaszę przesypujemy do miski i mieszamy z oliwą.
5. Pomidory kroimy w kostkę, bez obierania. Podobny los spotka ogórkę. Pokrojone warzywa dorzucamy do miski z pęczakiem.
6. Nasze sałatkowe zioła, czyli miętę i pietruszkę, powinniśmy drobno posiekać. To uwolni ich niezwykle aromat, a sałatce doda wiosennej rzeźkości. Dorzucamy je do miski.
7. Sałatce do perfekcji brakuje już naprawdę niewiele. Wyciskamy do niej sok z połówki cytryny, dodajemy sumak, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i delikatnie mieszamy.
8. I wreszcie to, czego nie możemy się doczekać od samego początku, doskonały na co dzień i od święta łosoś MOWI. Plastry ryby układamy na szczycie sałaty, krótką chwilę cieszymy się wyglądem naszej fit przekąski i przechodzimy do cieszenia się smakiem.



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



SAŁATKA MAROKAŃSKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno DOBRA PARA
Quinoa i Czarnuszka – komosa
komosa ryżowa ugotowana – ¼ kubka
kumin – ¼ łyżeczki
kolendra mielona – ¼ łyżeczki
czosnek – ½ ząbka
cytryna – ¼ sztuki
oliwa z pierwszego tłoczenia – 1 łyżka
oliwki zielone bez pestek – kilka sztuk
pistacje – 1 łyżka (posiekane)
migdały – 1 łyżka (posiekane)
mięta świeża – kilka listków
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Smażenie czosnku to łatwo sprawa, ale równie łatwo można przedobrzyć i go spalić. Dlatego rozgrzewamy oliwę na małym ogniu i podsmażamy chwilę czosnek – dopóki delikatnie się nie zarumieni. Razem z nim wrzucicie na patelnię kumin i kolendrę.
2. Aromat przypraw już zapowiada, w które rejony smaków właśnie się przenosimy... A my tymczasem dorzucamy na patelnię ugotowaną komosę ryżową i chwilę podgrzewamy, cały czas mieszając. Sałatka marokańska powoli wyłania się zza horyzontu.
3. Jeśli nigdy nie smażyliście cytryny, to uspokajamy, że śmiało można to robić. Szczególnie na potrzeby marokańskiej sałatki. Wrzucamy ją na suchą i rozgrzaną patelnię i smażymy dopóki wyraźnie się nie zarumieni z każdej strony. Niczym turysta w marokańskim słońcu.
4. Z oliwkami pójdzie wyjątkowo łatwo, bo wystarczy, że pokroimy je w plasterki. Wszystkie nasze kroki prowadzą nieuchronnie do powstania znakomitej sałatki z łososiem. Jesteśmy coraz bliżej.
5. Sięgamy po większe naczynie, bo zależy nam na swobodzie ruchów, i mieszamy w nim komosę, oliwki, posiekane pistacje i migdały.
6. Porcję wędzonego MOWI z quinoą dzielimy na mniejsze kawałki, albo zostawiamy w całości. To w jakim kształcie trafi na szczyt naszej sałaty marokańskiej zależy od Waszej wizji.
7. Wybieramy ulubiony głęboki talerz albo miskę, układamy zmieszane składniki, a w centralnym punkcie kompozycji umieszczamy łososia. Tak, żeby wyglądał dumnie i apetycznie. Posypujemy listkami mięty i podajemy ze smażoną cytryną. I już, sałatka marokańska gotowa. Smacznego!



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



NALEŚNIKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I KWAŚNĄ ŚMIETANĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno DOBRA PARA
Quinoa i Czarnuszka – czarnuszka
szczypiorek cienki – 2 łyżki (posiekany)
sól i pieprz

Ciasto na naleśniki

mąka pszenna – ½ kubka
mleko – 1,5 kubka
jajko – 1 sztuka
olej – 2 łyżki
sól



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Składniki na ciasto do naleśników miksujemy – w sposób nowoczesny, czyli mikserem, albo analogowo, czyli trzepaczką do jajek. Wszystko jedno jak, byle do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Rozgrzewamy olej na patelni, ale utrzymujemy pod nią mały ogień, żeby naleśniki za bardzo i za szybko się nie przypaliły. W końcu robimy naleśniki z wędzonym łososiem MOWI, czyli mówiąc krótko – doskonale.
3. Wlewamy na patelnię pierwszą porcję ciasta – im będzie większa, tym większy wyjdzie naleśnik. Smażymy z obu stron na małym ogniu, aż naleśniki przyjemnie się zarumienią. Powtarzamy te czynności do wyczerpania ciasta.
4. Kwaśną śmietanę mieszamy z posiekany szczypiorkiem i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. To prosty i idealny dodatek do naszych wytrawnych naleśników.
5. Porcję wędzonego łososa MOWI z czarnuszką kroimy na mniejsze kawałki. Tak, jak akurat nam się dzisiaj podoba.
6. Wybieramy odświętny talerz, bo z MOWI każdy posiłek to małe święto smaków i zdrowia, i układamy na nim naleśniki. Możemy je złożyć w trójkąty lub zawinąć w ruloniki. My zazwyczaj wybieramy tę pierwszą opcję. Łososa kładziemy wtedy między naleśnikami, a śmietanę na środku talerza.
7. Zjadamy ze smakiem. A historia naleśników, prawdopodobnie, sięga starożytności.
8. Wiecie, co jest największą zaletą tego przepisu? To, że jest tak prosty, że z powodzeniem możecie go powtarzać kiedy tylko macie ochotę. I na kolację, i na śniadanie. A nawet na obiad. To zaledwie kilka składników i parę chwil roboty, a tyle przyjemności z jedzenia! Smacznego!



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



PIECZONY ŁOSOŚ Z SAŁATKĄ Z FASOLKI SZPARAGOWEJ I RZODKIEWKI

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja – 2 opakowania
sól, pieprz – kilka szczypt do posypania
czosnek niedźwiedzi suszony – 1 łyżka
chrzan tarty – ½ łyżki
fasolka szparagowa zielona – 0,5 kg
rzodkiewki – 5-6 sztuk

Dressing

ponzu kikkoman – 2 łyżki
miód płynny – 1 łyżka
musztarda gruboziarnista – 1 łyżka
ocet ryżowy – 1 łyżka
imbir starty – ½ łyżeczki
sezam czarny – 1 łyżeczka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kroimy łososia w duża kostkę, większą niż jeden kęs. Pokrojony na zbyt małe kawałki mógłby się za szybko przypiec i wysuszyć w piekarniku.
2. Pokrojonego łososia nacieramy przyprawami – solą, pieprzem, chrzanem i obtaczamy w czosnku niedźwiedzim. Kawałki ryby układamy w naczyniu żaroodpornym i chwilowo odstawiamy.
3. W tym czasie zajmujemy się fasolką szparagową, czyli ją blanszujemy. Blanszowanie to nic innego jak krótkie (3-5 min), ale intensywne gotowanie. Warzywa nabierają wtedy pełni koloru i smaku, ale nie tracą jędrności i chrupkości. Jeśli używamy mrożonej fasolki czas blanszowania powinien być krótszy – mrożone warzywa zazwyczaj są już po wstępnej obróbce termicznej.
4. Zblanszowaną fasolkę odcedzamy i hartujemy, czyli przelewamy lodowato zimną wodą. To zatrzyma proces gotowania, a fasolka będzie dokładnie taka jak chcemy.
5. Rzodkiewki kroimy w cienkie plasterki i przekładamy je do miski. Dorzucamy do nich fasolkę szparagową i przechodzimy do przygotowania dressingu.
6. A przygotowanie dressingu to zazwyczaj ta sama historia, czyli dokładne wymieszanie składników. Tym razem sięgniemy po ponzu kikkoman, miód, musztardę, ocet ryżowy, drobno starty imbir i czarny sezam – i dokładnie je wymieszamy.
7. Dressing przelewamy do miski z warzywami i mieszamy sałatkę. Bo warzywa z dressingiem to już pełnoprawna sałatka.
8. Zabieramy się za pieczenie łososia. Naczynie żaroodporne z kawałkami MOWI wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 8 minut. Celowo mówimy o tym na końcu – czas pieczenia jest w tym wypadku krótszy niż zwykle i musimy go dokładnie przypilnować. Nie chcemy nic przypalić.
9. Upieczonego łososia układamy na sałatce. Gotowe! Wielka moc smaku a przepis na piezonego łososia MOWI – w sam raz na Wielkanoc!



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

LUBISZ MIEĆ MOKRE SKARPETKI? NO WŁAŚNIE.

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

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





SAŁATKA NICEJSKA Z KAWAŁKAMI ŁOSOSIA WĘDZONEGO NA GORĄCO

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łoś wędzony na gorąco
fasolka szparagowa – 300 g
czarne oliwki – 200 g
mix sałat – 150 g
pomidorki koktajlowe – 300 g
filety anchois – 9 sztuk
jajka – 4 sztuki
oliwa z oliwek – 75 ml
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od przygotowania dressingu, który będzie czekał na finał naszej pracy. W tym celu miksujemy ze sobą ocet winny, oliwę z oliwek, musztardę oraz nieco cukru i doprawiamy je do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.
2. Pora na kolejne kroki: gotujemy jajka na twardo. Czas gotowania jajek wynosi od 8 do 10 minut, licząc od zagotowania wody, tylko przypominamy. Po ugotowaniu jajka pokroimy na ćwiartki.
3. Jajka się gotują, a więc mamy parę minut – myjemy i suszymy sałatę, kroimy pomidorki koktajlowe, otwieramy puszkę z anchois i słoiczek czarnych oliwek.
4. Wrzucamy wszystko do przygotowanej uprzednio miski i mieszamy ze sobą – oczywiście dbając o proporcje czyli podane w przepisie ilości składników. Nie chcemy, aby któryś dominował za bardzo, bo nasza sałatka z łososiem ma mieć przewodni smak... wędzonego łososia.
5. Skoro w misce znajdują się już wszystkie składniki, przechodzimy do punktu kulminacyjnego – dzielimy wędzonego łososia MOWI na mniejsze kawałki, dodajemy do przygotowanej sałatki i polewamy dressingiem. Całość mieszamy – to faktycznie nic trudnego, a sałatka nicejska jest już gotowa!

PS

Sałatka nicejska jest bardzo pożywna i zdrowa, a jej wyjątkowy smak zapewnia dobrze wędzony łosoś MOWI. Nie bójcie się jednak eksperymentować i zastępować jej podstawowych składników innymi elementami. Na przykład zastępując oliwki kaparami czy dodając awokado. I koniecznie dajcie nam znać jak sałatka z łososiem wygląda w Waszym wykonaniu!

I chwila dla naszego sponsora: oto pyszny kawałek łososia wędzonego na ciepło MOWI – doskonały na kanapki oraz do quiche, zup i omeletów. Podziel go na kawałki i dodaj do sałatki. Jego mocno uwędzony smak doda charakteru i dobra MOWI zdrowej, letniej potrawie. Jedz teraz!



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



PLACUSZKI GRYCZANE Z ŁOSOSIEM I GALARETKĄ

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

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

Galaretką

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

Placki

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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

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



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM PIECZONYM W SEZAMIE Z GROSZKIEM CUKROWYM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
oliwa extra virgin – 1 łyżeczka
sezam biały – 1 łyżeczka
sezam czarny – 1 łyżeczka
tahini (pasta sezamowa) – 2 łyżki
woda – ¼ kubka
cytryna – ½ sztuki (sok)
mięta – 1 łyżeczka (posiekana)
nasiona dyni – 1 łyżka
groszek cukrowy – 200 g
marchew kolorowa – 2 małe sztuki
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kawalki łososa nacieramy oliwą i obtaczamy w mieszance białych i czarnych nasion sezamu. W zasadzie nic jeszcze nie zrobiliśmy, a to już wygląda bardzo apetycznie! Tak to jest z MOWI.
2. Rybę przekładamy do naczynia żaroodpornego z odrobiną oliwy na dnie i pieczemy kilkanaście minut w 180°C. Jeśli macie ochotę powiedzieć „sezamie, upiecz się!”, to śmiało – my mieliśmy.
3. Obieramy marchew i kroimy ją w julienne, czyli w bardzo cienkie i długie paski. Najlepiej i najłatwiej za pomocą obieraczki do warzyw. Pokrojone warzywa mieszamy w misce.
4. Przygotujemy też sezamowo-miętowy dressing, o naprawdę fajnym, rześkim smaku – w sam raz na ciepłe dni. W małej miseczce mieszamy sok z cytryny, wodę, tahini, posiekaną miętę, sól i pieprz.
5. Wg naszych obliczeń łosoś powinien być już upieczony. Jeśli potwierdzacie to info, to zabieramy się za składanie sałatki.
6. Sięgamy po ulubiony głęboki talerz i w pierwszej kolejności smarujemy go odrobiną dressingu. Teraz niech wylądują na nim część marchwi, a na marchew wrzucamy groszek cukrowy.
7. Na groszku układamy drugą warstwę pokrojonych marchewek, dodajemy pestki dyni i na samej górze układamy upieczony kawałek łososa. Robimy to w odpowiednio teatralny i widowiskowy sposób, bo nasza sałatka z łososem pieczonym to całkiem niezłe, kulinarne show.
8. Stało się. Sałatka z łososem pieczonym w sezamie z groszkiem cukrowym jest gotowa. Całość skrapiamy dressingiem i znowu wygląda na to, że wszystko świetnie wyszło. Smacznego!



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



SŁODKIE I SŁONE NALEŚNIKI Z ŁOSOSIEM DLA DWOJGA

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

Ciasto na naleśniki

mąka pszenna – ½ kubka
mleko – 1,5 kubka
jajko – 1 sztuka
olej – 2 łyżki
sól – szczypta
chlorella – 1 łyżeczka

Słodkie naleśniki

MOWI SIGNATURE łosoś
wędzony na zimno DOBRA
PARA – filet z czarnuszką
naleśniki zielone – 2-3 sztuki
serek śmietankowy – 2 łyżki
ekstrakt z wanilii – 3 krople
skórka cytryny – 1 łyżeczka
(starta)
truskawki – 2 sztuki

Wytrawne naleśniki

MOWI SIGNATURE łosoś
wędzony na zimno DOBRA
PARA – filet z komosą
naleśniki naturalne – 2-3 sztuki
rzepa arbuзова – 6 cienkich
plasterków
granat pestki – 3 łyżki
oliwa z pierwszego tłoczenia
– 1 łyżeczka
musztarda Dijon – ½ łyżeczki
miód – ½ łyżeczki
sok z cytryny – 1 łyżeczka
sól, pieprz



Zapowiada się prawdziwa naleśnikowa uczta! Może być romantycznie, może być po koleżeńsku. Bo to przepis na naleśniki dla dwojga, ale... przynajmniej jedna z tych dwóch osób powinna być skora do odkrywania nowych smaków. Bo będzie jadła naleśniki z łososiem na słodko. Proponujemy ten eksperyment z ogromnym spokojem, bo wiemy, że będzie udany. Serio, czeka Was dobra zabawa i pyszne jedzenie!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczynamy od przygotowania ciasta na nasze słodko-słone naleśniki z łososiem dla dwojga. Miksujemy mąkę, jajko, mleko i olej, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Powstałą masę rozlewamy na dwie połowy, do dwóch osobnych naczyń.
3. Do jednego z nich dodajemy chlorellę i ponownie miksujemy. Tym razem do uzyskania jednolitej zieleni
4. Zabieramy się za smażenie. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy naleśniki na małym ogniu. Każdy z dwóch stron, dopóki się nie zarumienią.
5. Powstają naleśniki w dwóch kolorach – zielone, które podamy w opcji „na słodko”, oraz naturalne, ich użyjemy w opcji „na słono”.
6. Mieszamy serek śmietankowy z ekstraktem z wanilii i skórką z cytryny. A truskawki kroimy na półki.
7. Składamy zielone naleśniki w trójkąty, układamy na nich kawałki wędzonego łososia MOWI z czarnuszką i podajemy z serkiem waniliowym i truskawkami.
8. Do słonych naleśników przygotowujemy dressing. Robimy go z oliwy, musztardy, miodu i soku z cytryny. Wystarczy dokładnie zmieszać składniki i dressing gotowy.
9. Składamy naturalne naleśniki w trójkąty i skrapiamy je dressingiem. Podajemy z kawałkami łososia wędzonego MOWI z komosą i plasterkami arbuzy. Posypujemy pestkami granatu. Smacznego!



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



SAŁATKA Z ORZECHAMI PEKAN, ŁOSOSIEM I PIKLAMI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno DOBRA PARA Quinoa i Czarnuszka – czarnuszka
orzechy pekan – ¼ kubka
ogórek gruntowy – 1 sztuka
ocet winny biały – 2 łyżki
cukier – 1 łyżka
czerwona cebula – ¼ sztuki
koper włoski – ¼ sztuki
rzodkiewki – 3 sztuki

Dressing

koperek – ½ kubka
oliwa z pierwszego tłoczenia – 1 łyżka
musztarda dijon – 1 łyżeczka
sok z cytryny – 1 łyżeczka
sól, pieprz



Wiosna niby za oknem, ale pogoda płata figle i to ciągle nie jest to, o co Wam chodziło? Znamy to. I dlatego wciąż szukamy nowych pomysłów na wiosnę na talerzu. Sałatka z orzechami pekan i łososiem, podana z koperkowym dressingiem to jeden z nich. Dorzucimy do niej rzodkiewkę, trochę szybkich pikli i od razu zrobi się soczyście, smacznie i zdrowo!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Szybkie pikle zrobimy w szybkiej marynacie z octu winnego i cukru. Dokładnie mieszamy te składniki – tak, żeby cały cukier się rozpuścił, i rozlewamy po równo do dwóch małych naczyń.
2. Ogórka kroimy w kostkę i wrzucamy do jednego naczynia z marynatą. W identyczny sposób postępujemy z cebulą – kroimy ją w kostkę i wrzucamy do drugiego naczynia z marynatą. Zostawiamy na kilkanaście minut.
3. W tym czasie przygotowujemy koperkowy dressing i zrobimy to w najprostszy możliwy sposób. Miksujemy koperek z oliwą, musztardą i sokiem z cytryny i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Sałatka z orzechami pekan i łososiem zyska dzięki niemu dodatkowy wiosenny twist.
4. Czas na ostatnie występy noża. Wędzonego łososa MOWI kroimy na małe kawałki, a rzodkiewkę i koper włoski w cienkie plasterki. Nóż odkładamy.
5. Na pewno minęło już kilkanaście minut dlatego odsączamy pikle z marynaty. Jeśli jednak uwinęliście się ze wszystkim trochę szybciej, to dajcie piklom jeszcze parę minut... I może sprawdźcie co tam w Internecie? Albo za oknem?
6. Pikle odsączone, co oznacza, że pozostaje nam już jedynie wymieszanie wszystkich składników sałaty i wybór talerza, czy też miski. Nie zapominamy oczywiście o dressingu i dla niego też znajdujemy jakieś fajne małe naczynko. Smacznego!



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



JAJKO W CHLEBIE Z ŁOSOSIEM I PIETRUSZKOWYM PESTO

czas przygotowania
15 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno DOBRA PARA
Quinoa i Czarnuszka – czarnuszka
chleb pszenny – 2 kromki
jajka – 2 sztuki
olej – 2 łyżki
sól, pieprz – do smaku
Pesto pietruszkowe
orzechy laskowe – kilka sztuk
natka pietruszki – 1 pęczek
czosnek – ½ ząbka
oliwa z pierwszego tłoczenia – 2 łyżki
skórka cytryny – ½ łyżeczki (starta)



Dobry dzień zaczyna się od dobrego śniadania. Dlatego zobaczcie jak umilić sobie poranek bez zbędnego kombinowania i zjedzcie coś naprawdę pysznego. To śniadaniowy zestaw obowiązkowy – jajko w chlebie, pietruszkowe pesto, no i oczywiście wędzony łosoś MOWI z czarnuszką. Świetnie smakuje, świetnie wygląda, świetnie się składa.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od pietruszkowego pesto, bo grzanki chcemy zjeść gorące – od razu po przygotowaniu. Miksujemy wszystkie składniki w wąskim, wysokim naczyniu, aż do momentu uzyskania gładkiej masy. I już, pietruszkowe pesto gotowe.
2. Wycinamy w chlebie otwór w dowolnym kształcie. Jeśli macie pod ręką kuchenne foremki, to z ich pomocą pójdzie najsprawniej. No ale jeśli nie, to nożem też świetnie sobie poradzicie. I pamiętajcie, że krzywe kółko to też kółko, nie ma się co stresować od rana.
3. Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy na nią chleb. Smażymy chwilę na jednej stronie, dopóki kromki lekko się zarumienią, i przerzucamy na drugą stronę. To dobry moment, żeby sięgnąć po jajka.
4. Do otworów w kromkach, w jakim kształcie by nie były, wbijamy jajko. Smażymy na małym ogniu i pod przykryciem, aż białko się zetnie. Właśnie tak, ze zwykłych grzanek, powstaje jajko w chlebie.
5. Porcję wędzonego łososa MOWI z czarnuszką dzielimy na mniejsze kawałki. Można go pokroić albo poszarpać palcami, jest bardzo delikatny i nie będzie stawiał oporu.
6. Wszystkie składniki gotowe, dlatego sięgamy po ulubiony talerz i aranżujemy naszą poranną kompozycję smaków. Po jednej stronie jajko w chlebie, po drugiej wędzony łosoś w czarnuszcze, a obok pietruszkowe pesto. Ale fajnie wyszło! Smacznego!



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



GRILLOWANE PAPRYCZKI JALAPENO Z ŁOSOSIEM I MOZARELLĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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

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



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



KORECZKI WIELKANOCNE Z JAJKIEM I ŁOSOSIEM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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

WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO!



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



GRILLOWANY ANANAS Z TRUSKAWKAMI, AWOKADO I ŁOSOSIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

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

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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

SMACZNEGO!



BRUSCHETTA Z ZIOŁOWYM SERKIEM, ŁOSOSIEM I KIWII

czas przygotowania
10 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łoś wędzony na zimno 6 plastrów
chleb na zakwasie – kilka kromek
serek śmietankowy – 100 g
szalotka – 1 sztuka (mała, drobno posiekana)
świeży tymianek – 1 łyżeczka (posiekany)
cytryna (sok) – 1 łyżeczka
kiwi – 1 sztuka (pokrojone w plastry)
musztarda Dijon – ½ łyżeczki
kietki – do posypania
sól, pieprz



Niech to nikogo nie zdziwi – łosoś smakuje świetnie z kiwi! A jeśli dodamy do tego jeszcze ziołowy serek, chrupiące pieczywo i kiełki zdrowe jak nasza ryba... w łatwy sposób powstanie naprawdę wyjątkową przekąską. Bruschetta z łososiem to pyszny i szybki przepis na walkę z porannym głodem i popołudniową nudą. Zaraz ją wygnamy, w bardzo smacznym i bardzo zdrowym stylu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Często oprócz smaku i zdrowia zależy nam także na czasie. Dlatego ziołowy serek powstanie bardzo szybko. Zaczynamy od posiekania świeżego tymianku – to łatwy sposób na wydobycie dodatkowego, naturalnego aromatu.
2. Posiekany tymianek wsypujemy do niewielkiej miski. Dodajemy łyżeczkę świeżo wyciśniętego soku z cytryny oraz szalotkę pokrojoną w bardzo drobną kostkę. Delikatnie mieszamy składniki.
3. Sięgamy po nasz ulubiony serek śmietankowy i przekładamy go do miski. Dodajemy pół łyżeczki musztardy Dijon, a całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy i próbujemy – w razie potrzeby ponownie doprawiamy.
4. Obieranie kiwi to moment na sprytną sztuczkę. Zamiast męczyć się z obieraczką, wystarczy przekroić owoc na pół i wydtubać miąższ łyżką. Obrane, a w zasadzie wydtubane połówki kiwi kroimy na cienkie plasterki.
5. Bruschetta z łososiem nie wydarzy się bez pieczywa. Wybór chleba i sposobu na uzyskanie tostów zostawiamy Wam. Kromki można grillować na suchej patelni, dodać odrobinę masła lub podpiec pieczywo w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Nie liczy się sposób, liczy się efekt – mają być rumiane i chrupiące.
6. Smarujemy pieczywo serkiem. Układamy plasterki kiwi, a na nich plastry łososia. Posypujemy kiełkami i ulegamy bardzo silnej pokusie zrobienia zdjęcia. Nasza chrupiąca i soczysta bruschetta z łososiem jest gotowa. I smakuje jeszcze lepiej niż wygląda. Smacznego!



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



SŁODKO-WYTRAWNA ZAPIEKANKA Z BAGIETKI Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



ROLLSY Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I SOSEM MANGO-CHILLI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



ŁOSOŚ ZE SZPINAKIEM Z FETA I JAJKIEM SADZONYM

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
1

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno DOBRA PARA
Quinoa i Czarnuszka – komosa
jajko – 1 sztuka
olej – 1 łyżeczka
szpinak świeży – kilka garści, grubo posiekany
ser feta – 50g (pokrojony w kostkę)
komosa ryżowa ugotowana – ¼ kubka
czosnek – 1 ząbek drobno posiekany
oliwa z pierwszego tłoczenia – 1 łyżka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Posiekany czosnek smażymy na oliwie – na małym ogniu i krótko, aż się zeszkli. Uważamy, żeby go nie spalić bo zrobi się zbyt gorzki i nic już tego potem nie zmieni. Czosnek tak ma.
2. Na patelnię z czosnkiem dorzucamy szpinak i ugotowaną komosę ryżową, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i chwilę smażymy. Chcemy żeby liście szpinaku trochę „zwiędły” i składniki elegancko się wymieszały.
3. Szpinak przekładamy na talerz i kładziemy na nim ser feta. Aranżujemy ten zestaw według uznania i cieszymy się, bo idzie nam bardzo sprawnie. Czas na sadzone jajko.
4. Rozgrzewamy na patelni olej, ale nie przesadzamy z ogniem, dalej interesują nas rejonny średniego rozgrzania. Na patelnię wbijamy jajko i posypujemy solą i pieprzem. Jeśli skwierczy, to zmniejszamy ogień, bo nie powinno.
5. Wzorcowe jajko sadzone ma ścięte białko, ale płynne żółtko. Zazwyczaj osiągnięcie tej nirwany zajmuje około dwóch minut. A kto woli ścięte żółtko, musi poczekać troszkę dłużej. Znamy dużo ludzi, których płynne żółtko przeraża i szanujemy to.
6. Jajko już posadzone i ścięte tak, jak lubicie najbardziej, przekładamy na talerz obok szpinaku z fetą, ponieważ tam jest jego miejsce.
7. Nie zapominamy oczywiście, że jest to przepis na śniadanie z wędzonym łososiem – najlepsze (i najłatwiejsze) trzymaliśmy na koniec. Porcję MOWI z quinoą dzielimy na mniejsze kawałki, możemy go poszarpać albo pokroić.
8. Rybę układamy na talerzu z odpowiednią troską i śniadaniowy łosoś ze szpinakiem z fetą gotowy! Smacznego!



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



ŁOSOŚ ZAPIEKANY W ZIEMNIAKACH Z BEKONEM I CEBULĄ

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

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



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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



**KAŻDY KUCHARZ
SMAŻY O TAKIEJ
POTRAWIE!**



SMAŻONY ŁOSOŚ Z BOBEM I LEKKĄ SAŁATKĄ

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie

oliwa – 1 łyżka

bób – 100 g

grozek – 100 g

grozek cukrowy – 100 g

masło – 100 g

sól, pieprz

Sałatka z oliwą koperkową

mieszanka sałat – 2 kubki

cytryna – ¼ sztuki (sok)

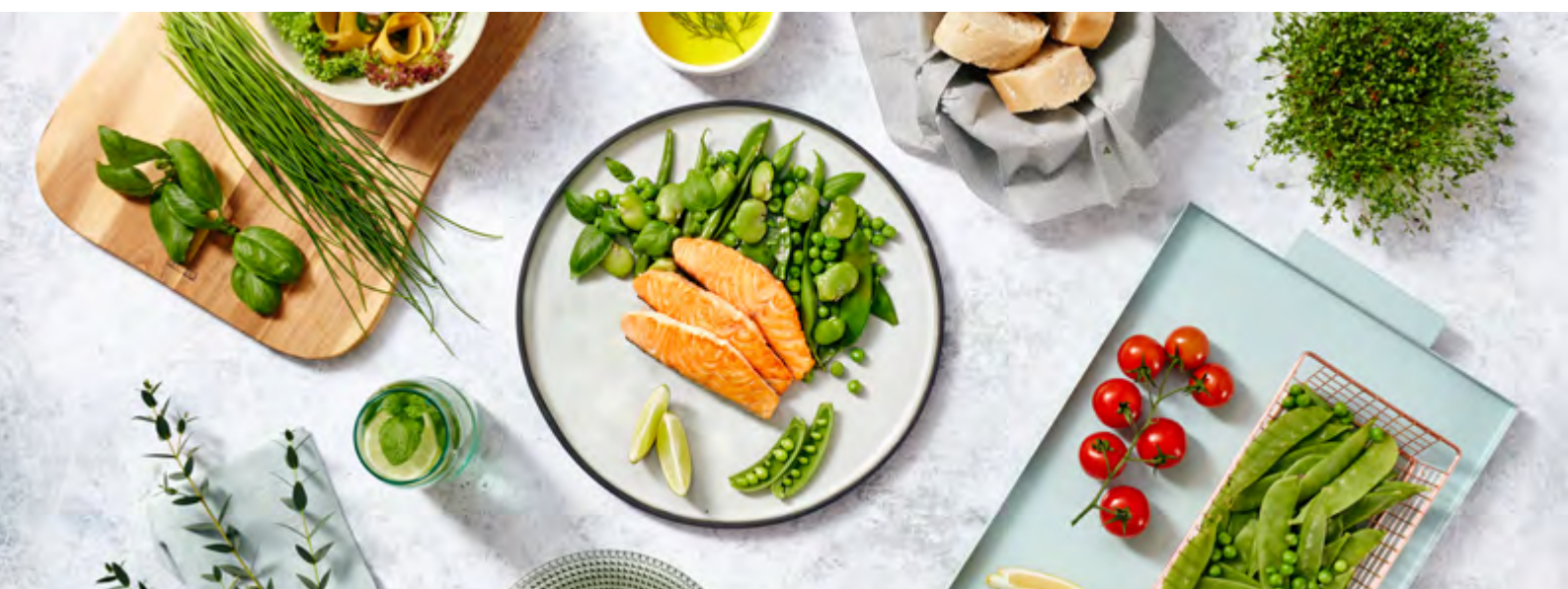
koperek – 1 pęczek

oliwa – ¼ kubka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Warzywa gotujemy w osolonej wodzie – muszą być al dente. Przydadzą się dwa garnki, bo groszek wrzucamy do wrzątku, a bób zalewamy zimną wodą i stawiamy na gazie. Wodę na bób można dodatkowo posłodzić jedną łyżeczką cukru.
2. Warzywa gotujemy na małym ogniu, najlepiej pod przykrywką. Na bieżąco sprawdzamy ich miękkość, żeby się nie rozgotowały. Groszkowi powinny wystarczyć 2-3 minuty we wrzątku. Bób to twardszy zawodnik – będzie potrzebował około dziesięciu.
3. Ugotowane al dente warzywa odcedzamy i hartujemy, żeby zatrzymać proces gotowania. Najłatwiej przelać je zimną wodą na sitku. Bób obieramy.
4. W małym rondelku, na małym ogniu rozgrzewamy masło, cały czas mieszając. Gdy zacznie się pieniać, na dnie pojawi się brązowa substancja. To efekt karmelizacji białek i tłuszczu. Powinniśmy też poczuć orzechowy aromat.
5. Odlewamy spieniony tłuszcz na patelnię, a brązowe skarmelizowane masło zostawiamy w rondelku. Na patelnię z tłuszczem dorzucamy warzywa i lekko je podsmażamy.
6. Smażony łosoś z bobem i groszkiem smakuje perfekcyjnie – przygotowanie dodatków to tylko formalność. Koperek myjemy i osuszamy. Miksujemy go z oliwą i przecedzamy przez gazę lub filtr od kawy. Sałatę mieszamy z sokiem z cytryny i oliwą – sałatka gotowa.
7. Porcje łososia MOWI kroimy na plastry o grubości około 1 centymetra. Nacieramy je solą i pieprzem. Na tym etapie lepiej nie przesadzać z przyprawami – dosolić można zawsze.
8. Pod patelnią rozpalamy średni ogień, a na patelni rozgrzewamy odrobinę oliwy. Łososia MOWI smażymy z obu stron – po minucie na każdej stronie. Podajemy z zielonymi warzywami i sałatką. Smacznego!





ŁOSOŚ SMAŻONY ZE SZPARAGAMI, FETA I SOSEM Z JEŻYŃ

czas przygotowania
25 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

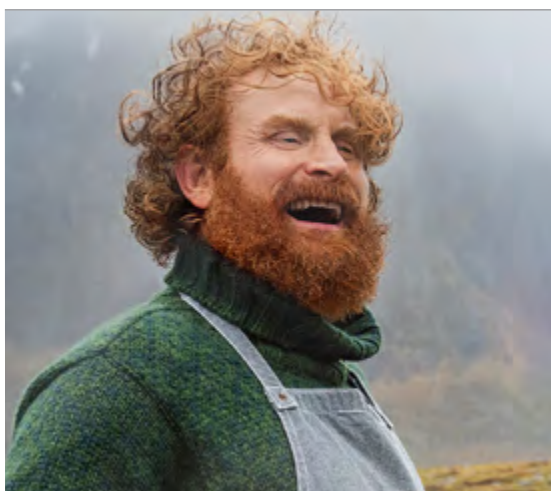
MOWI PURE Świeża porcja 2 szt. – 1 opakowanie
szparagi zielone – kilka sztuk (pokrojone w plastry)
mięta – kilkanaście listków
kozi ser – 2 łyżki (pokruszony)
jeżyny – 1 kubek
cukier brązowy – 4 łyżki
wino czerwone wytrawne – 4 łyżki
pomarańcza – sok z ½ sztuki
masło – 1 łyżka
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od przygotowania szparagów, które tym razem podamy na surowo. Odłamujemy zdrewniałe końcówki i kroimy szparagi wzdłuż, na cieniutkie plasterki. Najlepiej robić to za pomocą obieraczki do warzyw.
2. Czas na sos jeżynowy. W rondelku na średnim ogniu rozpuszczamy masło. Dodajemy jeżyny, czerwone wino, cukier, sok z połówki pomarańczy. Doprawiamy solą i pieprzem.
3. Doprowadzamy tę wytrawną mieszankę owocowych smaków i aromatów do wrzenia. Zmniejszamy ogień i, cały czas mieszając, redukujemy. Aż do uzyskania gęstej, jednolitej konsystencji sosu. Nie zapominamy też zachwycić się kolorem.
4. Kawałki łososa nacieramy solą i pieprzem. MOWI to wyjątkowo pyszna ryba, dlatego w zupełności wystarczą nam te podstawowe przyprawy. Uprzedzamy, że kwestia koloru też może wzbudzić tutaj zachwyty. Z największym zachwytem poczekajmy jednak, aż łosoś smażony ze szparagami będzie gotowy.
5. Na patelni rozgrzewamy olej i układamy łososa skórą do dołu. Odpowiednia wysoka temperatura smażenia to dla nas gwarancja, że łosoś faktycznie się usmaży, a nie zagotuje w oleju i przyklei do patelni.
6. Po pierwszej minucie smażenia możemy nieco zmniejszyć ogień i smażyć łososa przez kolejne dwie minuty. Po tym czasie obracamy rybę na drugą stronę i smażymy około 2 minut.
7. Czas na wybór talerza, który poradzi sobie z przyjęciem tylu wspaniałych, letnich smaków. Mamy to? W takim razie serwujemy. Swobodnym gestem rozlewamy na środku talerza sos jeżynowy.
8. Na jeżynowym sosie układamy szparagi i kawałki sera feta. Na środku talerza kładziemy upieczoną rybę, a całość posypujemy listkami mięty. Łosoś smażony ze szparagami prezentuje się wyśmienicie! To chyba niemożliwe, ale wydaje nam się, że trochę się opaliliśmy od tego przepisu...

Smacznego!



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



TACOS Z ŁOSOSIEM PIECZONYM I AWOKADO

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, JAJKIEM, KAWIOREM I OLIVKAMI

czas przygotowania
15 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

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

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



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

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



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



KANAPKI Z ŁOSOSIEM I MARMOLADĄ Z CZERWONEJ CEBULI

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów
chleb żytni – 2-3 kromki
nasturcja – kilka liści
pikle z rzodkiewki
Marmolada z cebuli
czerwona cebula – 2 sztuki (pokrojona w piórka)
olej – 1 łyżka
ocet winny biały – 3 łyżki
cukier – 1 łyżeczka
żurawina suszona – 1 łyżka
tymianek – kilkanaście listków
sól, pieprz



Zaraz, zaraz, czy na kanapki z łososiem naprawdę potrzebny jest przepis? To zależy czy chcecie, żeby łosoś na pieczywie prezentował się po królewsku, smakował po cesarsku i generalnie rządził, twardą pletwą. A właśnie tak będzie, kiedy na żytnim chlebie wyląduje MOWI ze swoją świtą. Tym razem towarzyszyć będzie mu nasza autorska i jakże dostojna marmolada z czerwonej cebuli oraz szlachetne (i jadalne) liście nasturcji. Pycha!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od przygotowania marmolady z cebuli, bo to ona budzi najwięcej pytań. Odpowiedź jest jedna – taka marmolada to nic trudnego. Na dobry początek wystarczy pokroić cebulę w piórka.
2. Gotowe? W takim razie rozgrzewamy na patelni łyżkę oleju. Wrzucamy pokrojoną cebulę i smażymy, aż będzie szklista. Uważajcie, żeby ogień nie był za duży, cebulę łatwo spalić. Dla bezpieczeństwa warto raz na jakiś czas zamieszać.
3. Jak udało nam się wcześniej ustalić, szklista cebula to usmażona cebula. Jeśli osiągnęliśmy ten stan, to możemy dorzucić na patelnię pozostałe składniki marmolady. Smażymy je jeszcze kilka chwil, cały czas mieszając.
4. Marmoladę przekładamy do miski, doprawiamy solą i pieprzem, ponownie mieszamy i pozostawiamy na jakiś czas, aż ostygnie. Wierście lub nie, ale marmolada jest już gotowa. Tego smaku nie powstydziliby się żaden nadworny kucharz, a przepis jest całkiem prosty i zupełnie domowy.
5. Czas na oficjalną część naszej ceremonii smaku. Łosoś na pieczywie skradnie Wasze serca, ale zanim to nastąpi, zapewnimy mu godne miejsce. Na żytnim chlebie wysokiej jakości umieszczamy marmoladę z cebuli czerwonej niczym królewskie szaty.
6. Na marmoladzie układamy pikle. Na piklach łososia. Wygląda tak pięknie i dostojnie, że z radości chcemy go obsypać kwiatami. Świetnie się składa, bo akurat dysponujemy nasturcją. Być może zapytacie teraz, czy liście kwiatów to także kwiaty? A czy nasza marmolada z cebuli to naprawdę marmolada? – odpowiemy.
7. Ten przepis to bajka. A morał tej bajki MOWI nam, że czasami (nie)zwykły łosoś na pieczywie także może być królewską ucztą smaków! Lepiej już nie będzie. Smacznego!





SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, FIGAMI, ORZECHAMI LASKOWYMI I JABŁKIEM

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na gorąco Cytryna i Pietruszka - 1 opakowanie
figi – 2 sztuki
jabłko – 1 sztuka
orzechy laskowe – kilka sztuk
miód – 2 łyżki
chilli płatki – ½ łyżeczki
kapary marynowane – kilka sztuk

rzodkiewka – 2 sztuki
kietki lub groszek pnący – ½ kubka

Sos jogurtowo-cytrynowy

jogurt – ½ kubka
sok z cytryny – 1 łyżka
pasta sezamowa – 1 łyżeczka
sól, pieprz – do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotujcie dwie miseczki średniej wielkości, w pierwszej z nich zrobimy dressing. Wsypujemy płatki chilli, zalewamy je miodem i dorzucamy orzechy laskowe. Dokładnie mieszamy łyżką i dressing gotowy.
2. W drugiej miseczce powstanie sos. Wlewamy do niej jogurt, nakładamy pastę sezamową i dodajemy świeżo wyciśnięty sok z cytryny. Oczywiście mieszamy, ale na tym jeszcze nie koniec.
3. Nasz jogurtowo-cytrynowy sos po wstępnym wymieszaniu doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Próbuujemy i, jeśli wszystko gra, mieszamy ponownie. Tym razem już na serio. Gładka, kremowa konsystencja to znak, że sos jest gotowy.
4. Starczy już na dzisiaj tego mieszania – przyszedł czas krojenia. Jabłko i rzodkiewki kroimy zatem w cienkie plasterki, a figi na ćwiartki. Czas krojenia właśnie minął. Idziemy jak wakacyjna burza z tymi składnikami!
5. Możecie wierzyć lub nie, ale nasza wakacyjna sałatka z łososiem i figami jest już prawie gotowa. Sięgamy więc po najlepszy możliwy talerz i zaczynamy idealną kompozycję smaków.
6. Na środku talerza układamy plasterki jabłek i rzodkiewki. Swobodnym ruchem dorzucamy do nich figi pokrojone w ćwiartki.
7. Łososia MOWI dzielimy palcami na mniejsze kawałki. Dopasujcie ich wielkość do swojej wizji idealnej sałatki i ułóżcie pośród pozostałych składników.
8. Dodajemy jeszcze kilka kaparów i zbliżamy się do sałatkowej perfekcji. Sałatka z łososiem i figami zaczyna już wyglądać fantastycznie, ale wymaga jeszcze od nas dopieszczenia ostatnich szczegółów.
9. Dlatego polewamy sałatkę dressingiem i dekorujemy kielkami. Wygląda na to, że wszystko jest już za swoim miejscem. Podajemy z sosem jogurtowo-cytrynowym. Smacznego!



ZAPRASZASZ
GOŚCI, CZY ZJESZ
SAM? DOBRZE TO
PRZEMYŚLI!