

Ekspresowy łosoś z warzywami



BERNADETTAP



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

łosoś dzwonka	2 duże
marchew	4 średnie
cebula	2 średnie
koperek	1 pęczek
śmietana 30%	200 ml
sól	
olej rzepakowy	3 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Marchew obieramy, myjemy, ścieramy na tarce o grubych oczkach. Obraną cebulę kroimy w drobną kostkę. Koperek drobno siekamy, łyżkę odkładamy do dekoracji, a pozostały dodajemy do marchewki z cebulą.
- KROK 2 Wlewamy olej, doprawiamy solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy, wstawiamy w żaroodpornym naczyniu do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 8 minut.
- KROK 3 Łosia dokładnie myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem. Wyciągamy połowę warzyw i na powstałe kładziemy dzwonka ryby. W przestrzenie układamy resztę warzyw. Zalewamy śmietaną, doprawiamy solą i pieprzem.
- KROK 4 Pieczemy w 180 stopniach około 20 minut. Podajemy z ziemniaczanym puree.