

Łosoś norweski z grilla w miodzie i sezamie



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

oliwa	100 ml
czosnek	2 ząbki
cytryna	1/2 sztuki
SÓL, ŚWIEŻO ZMIELONY PIEPRZ	do smaku
ziarna sezamu	50 gram
miód płyny	3 łyżki
łosoś filet	800 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet z łososia oczyścić, umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić na 4 równe części. Czosnek obrać i zmiążdżyć, wymieszać z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, doprawić do smaku solą i pieprzem. W tak przygotowanej marynacie zanurzyć łososia i odstawić na 20 minut. Ziarna sezamu uprażyć na teflonowej patelni bez użycia tłuszczu. Miód rozcieńczyć z odrobiną marynaty. Filet z łososia norweskiego osączyć z marynaty, usunąć czosnek, który łatwo się przypala i ułożyć na grillu. Piec 5 minut skórą do dołu i trzy minuty z drugiej strony. Następnie skórę łososia posmarować miodem i posypać sezamem. Mięso zdjąć z grilla, doprawić solą i pieprzem, podawać z sosem miodowo-sojowym.