

Filet z łososia norweskiego marynowany w salsie z mango i jalapeño podany z sałatką ze świeżych kiełków oraz aromatycznymi gruszkami i jabłkami



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

salsa z mango i jalapeño	10 ml
filetowana gruszka	200 g
filetowane jabłko	200 g
masło	2 łyżki
miód	2 łyżki
czerwony pieprz	1 łyżeczka
sól	1 szczypta
cytryna	1 szt
mięta	4 gałązki
czerwony pomidor koktajlowy	4 szt
żółty pomidor koktajlowy	4 szt
filet z łososia	4 szt
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
kiełki	100 (mieszanka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyte i oczyszczone filety z łososia norweskiego pokroić na równe części i marynować w salsie z mango i jalapeño przez ok. 4-6 godzin. Obrane i wyfiletowane jabłka i gruszki usmażyć na maśle, dodać miód, śliwowiec oraz czerwony pieprz i smażyć przez ok. 10 minut. Łososia piec 15 minut w temperaturze 200°C. Aromatyczne jabłka i gruszki ułożyć na talerzach, a następnie dodać łososia norweskiego. Całość udekorować świeżymi kiełkami, pomidorami koktajlowymi oraz cytryną i skropić sosem powstałym podczas duszenia owoców.