Łosoś w sosie jogurtowym



DAGMARA12

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z łososia	1 kg
jogurt naturalny	2 szklanki
jajko	2 szt
brokuł	10 różyczek
oliwa	1 łyżka
Papryka słodka mielona Prymat	1 szczypta
sól	1 szczypta
żółty ser	
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę umyć, osuszyć, pokroić na porcje, skropić oliwą, posypać przyprawą do ryb Prymat i odstawić na 30 minut. Następnie porcje łososia ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Ser zetrzeć na grubej tarce. Jogurt roztrzepać z jajkami, dodać ser i dokładnie wymieszać. Rybę polać sosem, przybrać brokułami, oprószyć papryką słodką Prymat i piec 35 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni Celsjusza. Podawać gorącą ze szparagami lub kalafiorem albo sałatką z porów i oliwek