

## Filet z łososia norweskiego w ziołowej kruszonce



**ROBERT\_SOWA**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                                              |              |
|----------------------------------------------|--------------|
| <b>oliwa</b>                                 | 1/4 szklanki |
| <b>Pieprz biały mielony Prymat</b>           | 1 szczypta   |
| <b>czuszki</b>                               | 2 szt        |
| <b>sok z cytryny</b>                         | 1 szt        |
| <b>pokrojone w paseczki suszone pomidory</b> | 2 łyżki      |
| <b>kapary</b>                                | 1 łyżeczka   |
| <b>bazylia świeża</b>                        | 5 szt        |
| <b>pomidory concasse</b>                     | 4 łyżki      |
| <b>anchois</b>                               | 1 łyżeczka   |
| <b>Bułka tarta klasyczna Prymat</b>          | 1 szklanka   |
| <b>masło</b>                                 | 1 łyżka      |
| <b>świeżo wyciśnięty czosnek</b>             | 1 łyżeczka   |
| <b>wino białe wytrawne</b>                   | 1/2 szklanki |
| <b>filet z łososia</b>                       | 800 g        |
| <b>bazylia</b>                               | 4 łyżki      |
| <b>szczypiorek</b>                           | 4 łyżki      |
| <b>koper</b>                                 | 4 łyżki      |
| <b>natka pietruszki</b>                      | 4 łyżki      |
| <b>kolendra</b>                              | 4 łyżki      |
| <b>musztarda dijon</b>                       | 1 łyżeczka   |
| <b>parmezan starty</b>                       | 2 łyżki      |

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sposób przygotowania:

Filet z łososia norweskiego podzielić na cztery równe części, wszystkie składniki marynaty wymieszać, zalać nią rybę i odstawić do lodówki na ok. 6-8 godzin.

Przygotować kruszonkę, dokładnie miksując wszystkie jej składniki.

Łososia delikatnie obsmażyć z obu stron na patelni, a następnie rybę umieścić na blasze do pieczenia, na niej ułożyć kruszonkę i całość piec 10 minut w temperaturze 160°C. Tak przygotowanego łososia podajemy z ziemniakami, świeżą cytryną oraz sosem przygotowanym z połączenia wszystkich jego składników.