

Sojowy łosoś na kołderce z soczewicy i szpinaku



CUKIERECZEK13



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1h



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

łosoś	500 g
sos sojowy	50 ml
soczewica	300 g
pomidory krojone w puszcze	400 g
cebula	1 szt.
czosnek	1 ząbek
bulion	400 ml
chili	1 szczypta
Papryka słodka mielona Prymat	1 szczypta
rozmaryn	1 szczypta
tymianek	1 szczypta
liście szpinaku	100 g
oliwa	4 łyżeczki
ocet winny	2 łyżeczki
miód	1 łyżeczka
musztarda dijon	1 łyżeczka
sól	1 duża łyż.
pieprz	1 duża łyż.
wino czerwone	40 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Zaczynamy od przygotowania soczewicy. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę, pod koniec smażenia dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek.
- KROK 2 Kolejno dodajemy soczewicę, chwilę razem smażymy. Następnie dodajemy pomidory, bulion i wino.
- KROK 3 Całość gotujemy do momentu aż soczewica będzie miękka. Jeżeli soczewica nie będzie miękka, a wchłonie już całą wodę to podlewamy ją jeszcze bulionem.
- KROK 4 Całość przyprawiamy tymiankiem, rozmarynem, chili, papryką słodką, szczyptą soli i szczyptą pieprzu.
- KROK 5 Szpinak płuczemy pod bieżącą wodą. Składniki vinegret łączmy ze sobą i dokładnie mieszamy. Szpinak łączmy z sosem.
- KROK 6 Łososia solimy i pieprzymy z obu stron. Układamy go w wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym i pieczemy 15 minut w nagrzanym do 170 stopni piekarniku. Po kwadransie polewamy go sosem sojowym i wkładamy jeszcze na 5-7 minut. Wyjmujemy, czekamy chwilę, aż łosoś troszkę ostygnie i kroimy w plastry.
- KROK 7 Łososia podajemy ułożonego na soczewicy i sałatce ze szpinaku. Życzę smacznego :)