Pieczony łosoś z sosem z zielonego pieprzu i blanszowanymi warzywami

KUCHNIA MARTY

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki na pieczonego łososia	
filet z łososia	300 g
sok z cytryny	1/2 szt
sól	
Pieprz biały mielony Prymat	
koperek	4 gałązki
cytryna	1/2 szt
Składniki na puree z ziemniaków i marchewki	
ziemniaki	3 szt
marchewka	2 szt
masło	1 łyżka
mleko	1 szklanka
sól	
Pieprz biały mielony Prymat	
Gałka muszkatołowa mielona Prymat	1/2 łyżeczki
Imbir mielony Prymat	1/4 łyżeczki
ząbek czosnku	1 szt
Składniki na sos z zielonego pieprzu	
wino białe	75 ml

śmietana 30%	150 ml
pieprz zielony w zalewie	2-3 łyżeczki
sos sojowy	1 łyżka
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	

Składniki na blanszowane warzywa	
marchewka	1 szt
por (biała część)	2 szt
boczek wędzony	10 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1

Przygotowanie puree z ziemniaków i marchewki:
Ziemniaki i marchew obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. W garnku podgrzewamy masło, wrzucamy warzywa i smażymy kilka minut. Zalewamy mlekiem, dodajemy ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, sól i pieprz i dusimy ok. 30-40 minut. Po tym czasie odlewamy nadmiar mleka, dodajemy imbir i gałkę muszkatołową i miksujemy na puree.

Przygotowanie pieczonego łososia:
Piekarnik nagrzewamy do temperatury 200 stopni. Filety z łososia, płuczemy, oczyszczamy i przyprawiamy sokiem z cytryny, solą i białym pieprzem. Na wierzch kładziemy gałązki koperku i plasterek cytryny. Każdy filet oddzielnie zawijamy w folię aluminiową i pieczemy ok. 20-25 minut. Po tym czasie możemy otworzyć folię i podpiec łososie przez 5 minut.

KROK 2

Przygotowanie blanszowanych warzyw:
Marchewkę obieramy i kroimy w bardzo cienkie plasterki – najlepiej użyć mandoliny lub obieraczki do warzyw. Plasterki marchewki kroimy w cienkie słupki/słomki. Pora kroimy w 3-4 cm kawałki. Warzywa blanszujemy we wrzącej, osolonej wodzie kilka minut, a następnie schładzamy w zimnej wodzie i odsączamy.

Marchewki odkładamy, a pora owijamy plasterkami boczku, spinami wykałaczkami i wstawiamy do nagrzanego piekarnika do temperatury 200 stopni na kilka minut (baczek ma się zarumienić).

KROK 3

Przygotowanie sosu z zielonego pieprzu:
W rondelku doprowadzamy wino do wrzenia i redukujemy o połowę. Dodajemy śmietankę, zielony pieprz i sos sojowy i gotujemy aż sos zgęstnieje. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Łososia wyjmujemy z foli i podajemy z puree z ziemniaków i marchewki, sosem z zielonego pieprzu i blanszowanymi warzywami.