

Łosoś norweski w marynacie z salsą pomidorową i bakłażanem



BERTPVD



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Łosoś norweski

łosoś filet 300 g

Marynata do łososia

imbir 3 cm
sos sojowy 50 ml
miód 1 łyżeczka
kolendra 1 pęczek
kolendra Prymat do smaku 1 szczypta
musztarda dijon 2 łyżeczki
sok z pomarańczy 200 ml
sake 100 ml

bakłażan

bakłażan 1 szt
sól 1 szczypta

Salsa pomidorowa

pomidor 4 szt
pomidory suszone Smak 3 szt
sól do smaku 1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mieszamy wszystkie składniki marynaty i przekładamy na łososia. Odstawiamy do lodówki na 1-2 godziny.

Bakłażana kroimy w 1 cm plastry i solimy. Z warzywa powinna wydostać się gorzka woda z solą którą musimy opłukać. Obtaczamy w mące i smażymy na patelni. Solimy i wsadzamy do piekarnika nagrzanego na 120 C w celu utrzymania temperatury.

Na patelnię z niewielką ilością oleju rzepakowego wrzucamy 2 drobno pokrojone ząbki czosnku roztarte z niewielką ilością soli i pokrojone pomidory i kilka pomidorów suszonych (opcjonalnie) Marynatę która została po wyjęciu łososia redukujemy w rondlu na małym ogniu.

Filety z łososia smażymy na dobrze rozgrzanej patelni grillowej następnie przekładamy je na kratkę do pieczenia wyłożoną papierem do pieczenia. Przed włożeniem do pieca łososia smarujemy zredukowaną w rondelku marynatą. Filety z łososia wkładamy do piekarnika nagrzanego do 120°C na 5-6 minut.

Do sosu pomidorowego dodajemy sól, pieprz, czekamy 5 minut, wrzucamy garść posiekanej kolendry, mieszamy, sos pomidorowy układamy na talerz, bakłażan wyjmujemy z pieca, układamy łososia, polewamy marynatą, dekorujemy kilkoma listkami kolendry.