

## Pieczony łosoś ze szparagami i ryżem



### KUCHNIA MARTY



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Składniki na pieczonego łososa

filet z łososa	600 g
sól	
Pieprz biały mielony Prymat	
sok z cytryny	1/2 szt
cytryna	1/2 szt
koper świeży	4-5 gałązki

#### Składniki na szparagi

szparagi zielone	600 g
sól	
oliwa	2-3 łyżki

#### Składniki na ryż

ryż basmati	200 g
sól	
marchew	1 szt
masło	1 łyżka
posiekane listki tymianku	2-3 łyżki

#### Składniki na sos

śmietana kremówka	150 ml
-------------------	--------

<b>bulion warzywny</b>	75 ml
<b>sos sojowy</b>	1 łyżeczka
<b>posiekane listki tymianku</b>	1 łyżka
<b>sól</b>	
<b>Pieprz czarny Prymat w młynku</b>	

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

- KROK 1** Przygotowanie łososia:  
Filety z łososia, płuczemy, oczyszczamy i przyprawiamy sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Na wierzch kładziemy gałązki koperku i plasterki cytryny. Wstawiamy do lodówki na ok. 20 minut. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 200 stopni. 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 szparagów:  
Piekarnik nagrzewamy do temperatury 200 stopni. Zielone szparagi myjemy i odłamujemy zdrewniałe końce. Następnie nacieramy szparagi oliwą i posypujemy solą, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy ok. 15-20 minut
- KROK 3** Przygotowanie ryżu:  
Ryż gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Marchewkę obieramy, kroimy w drobną kosteczkę i podsmażamy na maśle. Do marchewki dodajemy ugotowany ryż i posiekany tymianek. Mieszamy i doprawiamy do smaku solą.
- KROK 4** Przygotowanie sosu:  
W rondelku doprowadzamy bulion do wrzenia i redukujemy o połowę. Dodajemy śmietankę i ewentualnie sos sojowy. Gotujemy aż sos zgęstnieje. Pod koniec doprawiamy do smaku solą i pieprzem i dodajemy tymianek.

Upieczonego łososia wyjmujemy z foli, podajemy ze szparagami, ryżem i sosem.