

## Dzwonka z łososia z grilla z lekką sałatką z pomidorów i bazylii



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>łosoś</b>	4 dzwonka
<b>mozzarella</b>	1 opakowanie
<b>pomidory</b>	2 sztuki
<b>kiełki słonecznika</b>	garść
<b>bób</b>	0,5 kg
<b>orzechy pekan</b>	100 g
<b>czosnek</b>	100 g
<b>rzodkiew</b>	1 pęczek
<b>pomidory suszone Smak</b>	
<b>Pieprz cytrynowy mielony Prymat</b>	szczypta
<b>sól</b>	szczypta
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	szczypta
<b>Przyprawa do ryb z nutą cytryny Prymat</b>	szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować składniki.
- KROK 2 Dzwonka z łososia nacieramy oliwą z suszonych pomidorów i solą, a następnie posypujemy delikatnie pieprzem cytrynowym. Odstawiamy do lodówki na 1 h.

- KROK 3 Resztę pomidorów suszonych kroimy w drobne paseczki. Możecie również sięgnąć po pomidory suszone SMAK w paskach. Dzięki temu już pokrojone pomidory wyjmiecie prosto ze słoiczka.  
Bazylię obrywamy z większych listków i miksujemy z oliwą z suszonych pomidorów, czosnkiem i orzechami, całość doprawiamy solą. Bób gotujemy (blanszujemy) we wrzącej osolonej wodzie po czym szybko schładzamy i obieramy.
- KROK 4 Przygotowujemy sałatkę z odcisniętej mozzarelli, suszonych pomidorów, bobu, świeżych pomidorów i kiełków - wszystko polewamy emulsją z bazylii.
- KROK 5 Rybę grillujemy po około 5-8 min z każdej strony i podajemy z chrupiącą sałatką.