

Łosoś marynowany w miodzie i czerwonym winie z warzywami



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

łosoś

marchewki	2 szt.
pietruszka	1 szt.
papryka czerwona	1 szt.
słonecznik łuskany	2 łyżki
sos sojowy słodki	2 - 3 łyżki
olej do smażenia	
masło	1 plaster
sól i pieprz	

MARYNATA DO RYBY

wino czerwone	4 łyżki
miód płynny	2 łyżki
sok z cytryny	1 łyżka

DODATKI

szczypiorek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Propozycja na aromatycznego i delikatnego łososa marynowanego w miodzie i czerwonym winie, podawanego ze słupkami warzywnymi skąpanymi w słodkim sosie sojowym. Całość dopełniają ziarna słonecznika i świeży szczypiorek.

PRZYGOTOWANIE:

Na początku przygotowujemy marynatę:

Do miseczki dodajemy czerwone wino, płynny miód oraz sok z cytryny i mieszamy dokładnie wszystkie ciecze dla ich dobrego połączenia.

KROK 2 Łososa oczyszczamy z łusek i dzielimy na filety.

Do naczynia wlewamy marynatę i układamy na niej filety (skórą do góry) - odstawiamy na około godzinę dla odpowiedniego przejścia smaków i aromatów.

KROK 3 Marchewki i pietruszkę kroimy w słupki i podsmażamy je na oleju w woku (około 5 minut).

KROK 4 Następnie dodajemy do nich pokrojoną w słupki paprykę, słodki sos sojowy, doprawiamy solą oraz pieprzem i przesmażamy wszystko razem, aż warzywa nabiorą odpowiedniej miękkości. Na koniec dodajemy do nich ziarna słonecznika.

KROK 5 W czasie smażenia warzyw, na drugiej patelni na maśle smażymy zamarynowane filety z łososa (skórą do dołu). Filety oprószamy solą i pieprzem. Gdy skórka się przyrumieni odwracamy rybę na drugą stronę - dosłownie na chwilę.

Usmażonego łososa układamy na słupkach warzywnych ze słonecznikiem i posypujemy świeżym szczypiorkiem.

Życzę smacznego! :)