



Soczysty łosoś z grillowanymi warzywami

Całkowity czas:
30 minut

Danie:
Danie główne / kolacja

Porcje:
1

Składniki:

1 1 filet ze świeżego łososa
marchew
cukinia
szparagi
rzodkiewka

kalafior romanesco
oliwa z oliwek
sok z cytryny
sól według potrzeby
czarny pieprz do smaku

Przygotowanie:

1.

Osusz łososa ręcznikiem papierowym i posmaruj oliwą z oliwek. Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni i połóż na niej łososa.

2.

Smaż go z każdej strony przez 2–3 minuty, aby w środku pozostał delikatny i soczysty. Nie przewracaj łososa kilka razy, a po usmażeniu odstaw go na 1–2 minuty, aby odpoczął.

3.

W trakcie przygotowania skrop łososa sokiem z cytryny, który doda mu świeżości i dobrze uzupełni smak ryby.

4.

Umyj warzywa i pokrój je na mniejsze kawałki. Marchew, cukinię, szparagi i rzodkiewkę delikatnie wymieszaj z oliwą z oliwek, solą i czarnym pieprzem.

5.

Przygotuj warzywa na rozgrzanej patelni. Smaż je tak, aby nabrały koloru, ale pozostały soczyste i przyjemnie chrupiące.

6.

Gotowego łososa podaj z grillowanymi warzywami i od razu serwuj z sosem Beurre blanc.



Jak przygotować idealny sos Beurre blanc?

Składniki:

- 40 g** zimnego masła, pokrojonego w małe kostki
 - 30 ml** wytrawnego białego wina
 - 15 ml** białego octu winnego
 - 1** łyżka drobno posiekanej szalotki
 - szczypta soli
 - szczypta białego lub czarnego pieprzu
 - kilka kropli soku z cytryny
-

Przygotowanie:

- 1.**
Do małego rondelka wlej wino, ocet i dodaj szalotkę.
- 2.**
Gotuj na średnim ogniu, aż płyn zredukuje się do około 1 łyżki.
- 3.**
Zmniejsz temperaturę do minimum. Sos nie może mocno wrzeć.
- 4.**
Stopniowo dodawaj zimne masło, kostka po kostce, cały czas mieszając.
- 5.**
Kolejną kostkę masła dodaj dopiero wtedy, gdy poprzednia się rozpuści.
- 6.**
Gdy sos jest gładki, błyszczący i lekko gęsty, dopraw go solą i pieprzem, a w razie potrzeby dodaj kilka kropli soku z cytryny.