

Łosoś z sałsa imbirowo-ananasową

Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb podawanych na obiad, a to dlatego, że jest nie tylko zdrowy, ale też bardzo smaczny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

600 g ananasa z puszki, pokrojonego na kawałki
2 pomidory, bez nasion, posiekane
3 cebule dymki, pokrojone w plasterki
1 papryczka chili jalapeño, posiekana
2 łyżki białego octu winnego
2 ząbki czosnku, posiekane
1 i 1/2 łyżeczki oleju sezamowego
1 łyżeczka miodu
1 i 1/2 łyżeczki świeżego imbiru, startego
1/4 łyżeczki suszonych, pokruszonych płatków chili
3/4 łyżeczki soli

6 filetów z łososia (po 170 g każdy), ze skórą
3/4 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować salsę: odsączyć ananasa z zalewy, zachować 1/4 szklanki zalewy. Wymieszać w misce pomidory z dymką, papryczką chili, octem, czosnkiem, olejem sezamowym, miodem, imbirem, płatkami chili, 1/4 łyżeczki soli, ananasem i zachowaną zalewą. Przykryć i przechowywać w lodówce do czasu podania potrawy.

2) Osuszyć łososia papierowym ręcznikiem. Posypać kminem rzymskim, pieprzem i resztą soli. Ułożyć skórą do góry w naczyniu żaroodpornym spryskanym olejem w aerozolu.

3) Piec 10–15 minut w temperaturze 180°C, aż ryba, nakłuwana widelcem, będzie się dzieliła na części. Podawać z salsą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 filet z ½ szklanki salsy zawiera: 374 kcal, 20 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 100 mg cholesterolu, 405 mg sodu, 14 g węglowodanów, 1 g błonnika, 34 g białka