

Łosoś z sałsa z mango

Salsa z mango będzie doskonałym dodatkiem też do innych tłustych ryb z grilla, takich jak tuńczyk, miecznik i makreła.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 filety z łososia (ok. 150 g każdy)

5 łyżeczek różnokolorowych ziaren

pieprzu (czarnego, białego, zielonego i czerwonego)

675 g drobnych młodych ziemniaków, oskrobanych (większe przekroić na połówki)

165 g rukwi wodnej

Salsa z mango

1 mango (ok. 400 g)

3 cebulki dymki, drobno posiekane

1–2 łyżeczki marynowanego czerwonego pieprzu, odsączonego i grubo pokruszonego

3 łyżki świeżej kolendry, posiekanej

2 łyżki soku z limonki
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sos tabasco

PRZYGOTOWANIE:

1) Sprawdzić, czy w filetach nie pozostały maleńkie ości, i ewentualnie usunąć je szczypcami. Grubo pokruszyć ziarna pieprzu w moździerz. Wcisnąć je w filety od strony bez skóry. Odstawić.

2) Włożyć ziemniaki do rondla, zalać wrzątkiem i doprowadzić ponownie do wrzenia. Zdecydowanie zmniejszyć ogień i gotować 10–12 minut, aż zmiękną. Ugotowane odlać.

3) Lekko nasmarować płytę lub ruszt grilla i rozgrzać dość mocno.

4) Przyrządzić salsę. Usunąć pestkę z mango, obrać go i pokroić miąższ w kostkę. Włożyć do dużej miski. Dodać cebulę dymkę, czerwone ziarna pieprzu, kolendrę, sok z limonki, oliwę i odrobinę sosu tabasco.

5) Włożyć łososia na grill skórą do dołu i piec bezpośrednio nad ogniem około 4 minut, aż łatwo będzie się rozdrabniał.

6) Ułożyć rukiew wodną i ziemniaki na 4 talerzach, a na nich łososia. Podawać z salsą z mango.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 547 kcal, 35 g białka, 28 g tłuszczów, 38 g węglowodanów