Marynowany łosoś z imbirem

Przepis na marynowanego surowego łososia w sosie musztardowo-koperkowym pochodzi ze Skandynawii. Rybę trzeba marynować dwa dni, dlatego powinniśmy się upewnić, czy jest naprawdę świeża. Możemy ją podać jako przystawkę, z pełnoziarnistym albo żytnim pieczywem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

225 g filetu ze świeżego łososia

Marynata
1 łyżka grubej soli morskiej
2 łyżeczki drobnego cukru
1 łyżeczka ziarenek pieprzu, pokruszonych
15 g świeżego imbiru, posiekanego
1 trawa cytrynowa, drobno posiekana
3 łyżki koperku, posiekanego

Sos musztardowo-koperkowy

po 3 łyżki majonezu i jogurtu naturalnego
2 łyżki musztardy dijon
1 łyżka świeżego koperku, posiekanego

Z czym podawać
1 małe awokado
55 g mieszanki liści sałat
1 ogórek, pokrojony w plasterki
1/2 czerwonej cebuli, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać wszystkie składniki marynaty. Posypać połową mieszanki dno płytkiego szklanego naczynia. Ułożyć na niej kawałki łososia, stroną ze skórą do dołu, i posypać resztą marynaty. Docisnąć marynatę do mięsa. Przykryć łososia folią spożywczą, położyć na nim deskę do krojenia, obciążyć ją talerzem. Wstawić naczynie z rybą na 48 godzin do lodówki. Co 12 godzin odwracać ją na drugą stronę.

2) Kiedy łosoś będzie gotowy, przygotować sos musztardowo-koperkowy: dokładnie wymieszać wszystkie składniki, żeby uzyskał gładką, jednolitą konsystencję.

3) Pokroić łososia ukośnie w cienkie plasterki. Ułożyć je na półmisku lub na talerzach.

4) Przekroić awokado na pół. Usunąć pestkę. Obrać owoc, pokroić w duże kawałki i ułożyć obok łososia razem z liśćmi sałaty i ogórkiem. Posypać pokrojoną czerwoną cebulą i podawać z sosem musztardowo-koperkowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 278 kcal, 15 g białka, 21 g tłuszczów (w tym

3,5 g NKT), 8 g węglowodanów (w tym 7 g cukru), 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock