Steki z łososia z salsą brzoskwiniową

Jeśli akurat nie panuje sezon na brzoskwinie, można zastąpić je mrożonymi (ale nie w syropie) lub też innymi, dostępnymi akurat owocami, takimi jak melon kantalupa, śliwki, gruszki, winogrona lub ananas.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 brzoskwinie, obrane i posiekane
1 czerwona papryka, bez gniazd nasiennych, posiekana
1 chili jalapeno, bez gniazd nasiennych i błon, drobno posiekane (najlepiej oprawiać w rękawiczkach, gdyż jego sok jest piekący)
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
2 łyżki miodu
2 łyżki soku z limonki

4 steki z łososia (ok. 700 g)
2 łyżki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1) W małej misce starannie wymieszać brzoskwinie z papryką, chili, czosnkiem, 1/4 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu, miodem i sokiem z limonki. Odstawić.

2) Poprószyć steki z obu stron pozostałą 1/4 łyżeczki soli i 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu. Na dużej teflonowej patelni rozgrzać oliwę na dużym ogniu. Wrzucić rybę i smażyć 4 minuty, odwracając raz na drugą stronę, aż przyrumieni się i mocno przypiecze miejscami. Zmniejszyć ogień na niezbyt duży i smażyć jeszcze 3–4 minuty, aż jej mięso zrobi się matowe. Podawać z salsą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 439 kcal, 35 g białka, 17 g węglowodanów, 2 g błonnika, 26 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 100 mg cholesterolu, 393 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock