proSTO do celu!

25 min. 14-15 min. 20-25 min. 2 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 2-3 garści rukoli
- 3 garści jarmużu
- 1/2 szklanki suchej komosy ryżowej
- 250 g filetu z dzikiego łososia
- 2 nieduże pomarańcze
- 1/3 szklanki obranych pistacji

SKŁADNIKI NA MARYNATĘ:

- 1 łyżeczka koncentratu czosnku PROECO
- 1 łyżeczka koncentratu pietruszki PROECO
- 1 łyżka oleju
- sól, świeżo mielony pieprz

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- 4 łyżki oleju roślinnego np. z pistacji
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 1 łyżka octu winnego białego
- 1 łyżka soku z pomarańczy
- 1 płaska łyżeczka koncentratu czosnku PROECO
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy kremowy sos.
2. Łączymy ze sobą składniki marynaty. Łososia myjemy w zimnej wodzie, osuszamy ręcznikiem papierowym, a następnie wykładamy na brytfankę i nacieramy marynatą. Tak przygotowaną rybkę odstawiamy na około 30 minut. Po upływie tego czasu wkładamy brytfankę do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika (grzanie góra-dół) i pieczemy przez około 20-25 minut. Po upieczeniu odstawiamy do ostygnięcia, a następnie dzielimy łososia (najlepiej rękoma) na mniejsze kawałki.
3. Komosę ryżową dokładnie płuczemy w zimnej wodzie. 1/2 szklanki kaszy zalewamy 1 szklanką wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy na małym ogniu, pod przykryciem, aż cała woda zostanie wchłonięta (nie mieszamy kaszy podczas gotowania). Po upływie około 14 minut wyłączamy gaz i pozostawiamy (pod przykryciem) na około 15 minut.
4. Jarmuż oczyszczamy z twardych łodyg, rwiemy na mniejsze kawałki, dokładnie myjemy, a następnie wrzucamy na durszlak. Przygotowujemy dzbanek z lodowatą wodą oraz zagotowujemy wodę w czajniku. Jarmuż przelewamy wrzątkiem, a bezpośrednio po tym bardzo zimną wodą. Tak przygotowany jarmuż suszymy ręcznikiem papierowym lub wykorzystujemy wirówkę do sałaty.
5. Pomarańcze filetujemy.
6. Pistacje siekamy na niezbyt drobne kawałki.
7. Komosę mieszamy z dressingiem, jarmużem, pomarańczami, a na koniec łączymy ostrożnie z kawałkami łososia. Całość wykładamy na półmisek i posypujemy pistacjami.

© Just a SALAD 2017
Pobrano z serwisu: justasalad.pl