



REJS KU NATURZE



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garstka roszponki
- × 1 duże awokado (sok z cytryny)
- × 150 g filetu z łososia bez skóry
- × 1 łyżeczka przyprawy VEGETA NATUR do ryb i owoców morza
- × 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- × 4-5 truskawek
- × 4-5 zielonych szparagów
- × 2 stokrotki

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 łyżeczka octu winnego białego
- × 1/2 ząbka czosnku
- × 1/2 łyżeczki miodu
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Łososia myjemy w zimnej wodzie i osuszamy ręcznikiem papierowym, a następnie skrapiamy oliwą, nacieramy przyprawą VEGETA NATUR do ryb i owoców morza, po czym odstawiamy na około 20 minut. Po upływie tego czasu układamy rybkę na brytfance i wkładamy ją na 10 minut do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika (grzanie góra-dół), po czym zwiększamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy jeszcze przez 5 minut, aż łosoś ładnie się zarumieni. Po wystygnięciu dzielimy, najlepiej rękoma na mniejsze kawałeczki.
3. Awokado przekrawamy na pół i pozbawiamy go pestki. Łyżeczką usuwamy nieco miększu, pozostawiając około 3 cm przy skórce. Awokado układamy (ściętą stroną do dołu) na dobrze rozgrzanej patelni grillowej, posmarowanej odrobiną oliwy, i smażymy przez około 2 min aż uzyskamy ładne brązowe paseczki. Łódeczki zdejmujemy z patelni i od razu polewamy obficie sokiem z cytryny.
4. Szparagi pozbawiamy zdrewniałych końcówek, gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem cukru przez około 5 min, a następnie przelewamy zimną wodą i przekrawamy na 2-3 części (duże okazy możemy przeciąć również wzdłuż na pół).
5. Truskawki pozbawiamy szypułek i kroimy na ćwiartki lub w ósemki.
6. Awokado wypełniamy naprzemiennie listkami roszponki, kawałkami łososia, truskawkami i szparagami. Całość skrapiamy przygotowanym dressingiem i posypujemy płatkami stokrotek.

