

ŁOSOŚ W SEZAMIE Z MAKARONEM CHOW MEIN

2 Porcje | Czas przygotowania 45 min

SKŁADNIKI

250 g / fileta z łososa

2 łyżki / białego sezamu

2 łyżki / czarnego sezamu

250 g / makaronu Chow Mein

1 puszka / pomidorów cherry

1 sztuka / szalotki

2 ząbki / czosnku

1 łyżka / balsamico

100 ml / białego wina

1 łyżeczka cukru

1 łyżka / soku z cytryny

Sól, pieprz

1 pęczek / rzodkiewki

4 sztuki / młodej marchewki

1 sztuka / cukinii

1 sztuka / kalarepy

3 sztuki / dymki

1 łyżka / masła klarowanego

Oliwa z oliwek

MARYNATA

LISTA ZAKUPÓW

Filet z łososa

Makaron Chow Mein

Biały sezam

Czarny sezam

Puszka pomidorów cherry

Szalotka

Czosnek

Cukinia

Marchewka

Kalarepa

Dymka

Cytryna

Białe wino

3 łyżki / sosu sojowego

1 łyżeczka / miodu

1 łyżeczka / sosu rybnego

½ łyżeczki / mielonego imbiru

Skórka z jednej cytryny

SPOSÓB PRYZYRZĄDZANIA

Łososia myjemy i osuszamy. Dzielimy na trzy porcje. Przygotowujemy marynatę. Do naczynia, w którym będziemy marynować łososia dajemy sos sojowy, sos rybny, imbir mielony, miód i skórkę z jednej cytryny. Dokładnie mieszamy. Kawałki łososia dokładnie obtaczamy w marynacie i odstawiamy z marynatą na min. godzinę do lodówki.

W czasie, gdy łosoś się marynuje przygotowujemy sos do makaronu. Szalotkę kroimy w półtalarki, a ząbki czosnku w plasterki. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Dodajemy szalotkę i czosnek. Gdy się zeszkła wlewamy pomidorki cherry z puszki. Następnie dodajemy cukier, sól, białe wino i balsamico. Całość redukujemy ok. 10 min. W międzyczasie wstawiamy wodę na makaron, 1,5 l z jedną łyżką soli. Gdy woda się zagotuje wsypujemy makaron i gotujemy 5 min. Po tym czasie odsączamy makaron i dodajemy go do naszego sosu. Całość dusimy ok. 2 min.

Dodatkiem do łososia są duszone warzywa. Marchewkę, kalarepę obieramy i myjemy. Cukinię myjemy. Cukinię, marchewkę i kalarepę kroimy w paski za pomocą obieraczki do warzyw. Rzodkiewki pozbawiamy liści i ogonków, myjemy i kroimy na pół. Dymki myjemy i kroimy na pół. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła klarowanego. Następnie wrzucamy dymkę i rzodkiewki. Smażymy ok. 3 min. Po tym czasie wrzucamy marchewkę, kalarepę i cukinię. Smażymy kolejne 5 min.

Na talerzu mieszamy 2 łyżki białego i czarnego sezamu. Panierujemy zamarynowanego łososia w sezamie. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Smażymy łososia po 2 min. z obu stron, rozpoczynając od skóry. I po 1 min. z boku.

Łososia serwujemy z makaronem Chow Mein i duszonymi warzywami.