



Łosoś sous vide, puree ziemniaczane, surówka z pora i gruszki, sok jabłkowy

przepisy.pl



 40 minut  4 osoby  Trudne

Składniki:

- filet z łososia (ok. 120 g) - 4 sztuki
- skórka z cytryny - 2 łyżeczki
- gałązka koperku - 8 sztuk
- duże ziemniaki - 8 sztuk
- mleko 1,5% tłuszczu - 200 mililitrów
- Flora ProActiv o smaku masła** - 30 gramów
- por (część jadalna) - 4 sztuki
- gruszka - 2 sztuki
- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki
- majonez - 4 łyżeczki
- nasiona sezamu - 4 łyżeczki
- sok jabłkowy - 800 mililitrów
- mięta - 10 listki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Umyj i osusz rybę. Z umytej cytryny otrzyj skórkę skrobakiem do cytrusów. Umyj i osusz koperek. Porwij gałązki na mniejsze fragmenty. Na kawałkach ryby ułóż koperek i skórkę z cytryny. Zapakuj próżniowo do torebek przystosowanych do gotowania. Odstaw na 30-40 min.
2. Wodę w urządzeniu do gotowania sous vide podgrzej do temperatury 50°C, włóż torebkę z łososiem do urządzenia i gotuj przez 35 min. Po ugotowaniu wyjmij torebkę z urządzenia, rozetnij i delikatnie przełóż rybę na talerz.
3. Ziemniaki umyj, obierz, ugotuj. Jeszcze ciepłe przeciśnij przez praskę. Podgrzej mleko, dodaj do niego Florę ProActiv. Kiedy się roztopi rozmieszaj. Wlewaj powoli mleko z Florą ProActiv do ziemniaków cały czas ucierając. Gotowe puree nabieraj łyżką i układaj na talerzu.
4. Umyj i oczyść por, pokrój w półplasterki. Umyj gruszkę, obierz i usuń gniazda nasienne. Zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj por z gruszką.
5. Rozmieszaj jogurt z majonezem, polej sosem surówkę. Nasiona sezamu podpraż na patelni, posyp surówkę. Sok jabłkowy nalej do szklanki, dodaj listki świeżej mięty.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl