



przepisy.pl

Łosoś na kalafiorowym puree z ogórkiem na ostro



 25 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

na łososia z pietruszkowym pesto

- świeży łosoś bez skóry - 600 gramów
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- natka pietruszki - 2 łyżeczki
- starty parmezan - 1 łyżka
- sok i skórka z cytryny

na kalafiorowe puree

- cały kalafior - 800 gramów
- rozmaryn - 4 łyżeczki
- szczypiorek - 2 łyżki
- pieprz cayenne - 0.5 łyżeczek
- gęsty jogurt grecki - 2 łyżki
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 2 sztuki

na ogórka na ostro

- długie ogórki zielone - 2 sztuki
- sezam - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- mała papryczka chilli - 1 sztuka
- sok z cytryny

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

Sposób przygotowania:

1. Łososia umyj i podziel na 4 części.
2. Przygotuj pesto. Do oliwy dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną pietruszkę i starty parmezan. Zmiksuj na gładką masę. Dopraw do smaku skórka z cytryny i sokiem – według uznania.
3. Łososia posmaruj przygotowanym pesto. Zawień w folię aluminiową i piecz w nagrzanym do 200°C piekarniku przez około 15 minut, w zależności od grubości ryby.
4. W międzyczasie przyrządź puree z kalafiora. Kalafiora ugotuj do miękkości razem z jedną kostką Bulionu na włoszczyźnie Knorr. Lekko przestudź, a następnie razem z pokruszoną drugą kostką bulionu, pieprzem i rozmarynem zmiksuj na gładką masę. Na koniec dodaj posiekany szczypiorek.
5. Przygotuj ogórki. Obrane i pokrojone w słupki ogórki przełóż do miski. Oliwę, uprażony na suchej patelni sezam i drobno posiekaną papryczkę chilli, wymieszaj razem. Całość dopraw sokiem z cytryny, przygotowaną oliwą polej ogórki. Na każdym talerzu połóż puree z kalafiora. Na nim łosoś, a obok ogórki na ostro.

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