

Łosoś z soczewicą i blanszowanym brokułem gałązkowym

Składniki:

1 świeży łosoś
1 pieczona dynia
100 g pieczonych
pomidorków koktajlowych
świeży rozmaryn
świeży tymianek
sól
pieprz
20-30 ml oliwy z oliwek

Salsa:

1 pieczona papryka
50-100 g prażonych orzechów
pinii
50 g rodzynek

Dodatek do łososia

100 g brokuła gałązkowego
czarna soczewica
1 marchewka
1 młoda cukinia
200 ml bulionu warzywnego
natka pietruszki

Sposób przygotowania:

1. Przed gotowaniem upiec dynię, pomidorki koktajlowe oraz paprykę.
2. W jednym naczyniu żaroodpornym ułożyć łososia, dynię i pomidorki koktajlowe.
3. Łososia przyprawić tymiankiem, rozmarynem, odrobiną soli, pieprzem i skropić oliwą.
4. Wszystko piec w temperaturze 200-210 stopni przez około 10-15 minut.
5. Aby przygotować salsę należy wcześniej upieczoną paprykę pokroić, następnie połączyć z prażonymi orzeszkami pinii i nasączonymi w wodzie rodzynkami.
6. Krótco obgotować brokuła gałązkowego, aż będzie al dente.
7. Do garnka wsypać czarną soczewicę razem z drobno pokrojoną marchewką i cukinią, następnie zalać warzywa bulionem i zagotować do wchłonięcia płynu.
8. Na spód talerza wyłożyć soczewicę z marchewką i cukinią – wszystko posypać natką pietruszki.
9. Obok warzyw ułożyć łososia, pieczone pomidorki koktajlowe, dynię oraz ugotowanego brokuła.
10. Na koniec połączyć rybę wcześniej przygotowaną salsą.

