

Łosoś pieczony na warzywach



Trudność: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 30min

Całkowity czas: 45min , Porcja: 4

281 Kalorii , **1 g** Cukrów , **22 g** Tłuszczy , **19 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/losos-pieczony-na-warzywach>

Przygotowanie

Groch i kukurzydzą opłucz, zalaj zimną wodą i odstaw na chwilę. Cebulę obierz i pokrój grubo. Paprykę umyj, osusz i pokrój usuwając nasiona i szypułki. Łososia opłucz i osusz. Oprósź solą, pieprzem oraz kurkumą. Ułóż w żaroodpornym naczyniu. Śmietanę przelej do garnka, dodaj startą mozzarellę, masło, odrobinę soli i pieprzu. Lekko podgrzej aby ser się rozpuścił. Polaj rybę i piecz w temperaturze 180° około 25 minut. Upieczonego łososia włóż na talerz i skrop cytryną. Dodaj groch z kukurydzą, cebulę oraz paprykę. Udekoruj pomidorkami cherry. Podawaj z gotowanymi ziemniakami lub ryżem.

Składniki

- ✓ 500 g ryby morskiej (łososia)
- ✓ 100 g Mozzarelli
- ✓ 300 ml gęstej śmietany
- ✓ 1 łyżka masła
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 1 łyżeczka pieprzu
- ✓ 1 łyżeczka kurkumy
- ✓ 1 garnuszek groszku
- ✓ 1 garnuszek kukurydzy
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 papryka
- ✓ 12 szt. pomidorków cherry
- ✓ 2 łyżeczki soku z cytryny

Kategorie

Zwykły dzień, Całoroczne, Ryby i owoce morza, Rodzina, Dania główne



