



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i prześlij darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Łosoś w cytrynowej panierce bez cukru - przepis

Cytrynowa kruszonka trafia na wierzch ryby. Ziemniaki podajemy lekko rozgniecione.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas całkowity: 25 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Ryba

- 4 filety łososa bez skóry
- skórka z ½ cytryny; następnie kawałki cytryny
- 4 łyżki świeżych okruszków białego pieczywa bez dodatku cukru
- 25 g roztopionego masła
- 1½ łyżeczki grubo mielonego pieprzu

Dodatki

- 500 g małych młodych ziemniaków
- kawałek masła do ziemniaków
- listki z kilku gałązek tymianku
- ugotowane brokuły do podania
- sól do gotowania i doprawienia ziemniaków

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik: 200°C lub 180°C z termoobiegiem. Umyte ziemniaki zalej zimną, osoloną wodą. Pod przykryciem doprowadź do wrzenia, potem gotuj łagodnie 15 minut, do miękkości.
2. Wymieszaj skórkę cytryny, okruszki, masło i pieprz. Na każdy filet w dużym naczyniu nałóż 1 łyżkę posypki. Dołóż cytrynę. Piecz 8-10 minut, aż ryba będzie gotowa, a wierzch złoty i chrupiący.

3. Odcedź ziemniaki, lekko rozgnieć. Dodaj masło, dopraw, posyp tymiankiem. Podaj z rybą i brokułami.

Źródło przepisu: <https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/lemon-black-pepper-crust-salmon/>