fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Łosoś z musztardową skorupką bez cukru - przepis

Musztarda trafia do skorupki i purée. Sok pomarańczowy zwilża rybę przed pieczeniem.

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje: 2 porcje

Składniki

Ryba i purée

- ½ selera korzeniowego, około 250 g, kostka
- 250 g ziemniaków, kostka
- 3 łyżki suchej bułki tartej bez dodatku cukru
- sok z ½ pomarańczy
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 2 łyżki musztardy ziarnistej bez dodatku cukru
- 2 filety łososia bez skóry po 175 g
- 25 g lekkiego serka kremowego bez dodatku cukru
- przyprawy do smaku

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Gotuj seler i ziemniaki 15-20 minut, aż zmiękną.
2. Wymieszaj bułkę tartą, 1 łyżkę soku, koperek i 1½ łyżki musztardy. Rybę ułóż na blasze z folią, polej resztą soku. Dociśnij mieszankę na wierzchu; piecz 15 minut.
3. Odcedź warzywa. Rozgnieć w garnku z serkiem i pozostałą musztardą. Dopraw, podaj z łososiem.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/mustardcrusted-salmon-with-celeriac-mash/