



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Łosoś ze szpinakiem

Czas przygotowania: 10 minut

Czas smażenia łącznie : 40 minut

Liczba porcji: 4 porcje - około 1200 g

W 100 g dania:

Wartość energetyczna 197 kcal

Węglowodany 4 g

- W tym cukry 2 g


Białko 12 g

Tłuszcze 15 g

Dieta: bezglutenowa

Składniki

- ☐ łosoś bez skóry i ości 500 g
- ☐ szpinak mrożony w liściach 500 g
- ☐ suszone pomidory z oleju 80 g
- ☐ serek mascarpone 150 g
- ☐ masło klarowane 20 g
- ☐ świeżo wyciśnięty sok z cytryny 2 łyżki
- ☐ sól 1 płaska łyżeczka
- ☐ pieprz pół płaskiej łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

Łosoś ze szpinakiem



▼ Krok 1: Usmaż łososia

Z filetu z łososia usuń skórę. Skórę z łuskami wycięłam na płasko, na drewnianej desce i przy użyciu klasycznego noża szefa kuchni: Filet połóż skórą do deski. Złap za koniec i lekko natnij rybę przy samej skórze. Jedną ręką złap za wystającą skórę. Wsuń nóż i przeciągnij nim płasko przy samej skórze, kierując lekko ostrze do deski. Filet bez skóry podziel na kawałki o szerokości około 4 cm. Ukroiłam w ten sposób cztery kawałki, na cztery porcje. Oprósz je świeżo mielonym pieprzem (łącznie około 1/4 płaskiej łyżeczki).

Zacznij nagrzewać sprawdzoną patelnię z grubym dnem (taką, do której nie przywiera mięso). Na nagrzaną patelnię wyłóż 10 gramów masła klarowanego lub ewentualnie oliwy. Po chwili na patelni umieść też przygotowane kawałki łososia i smaż je nie dłużej niż po minutę na każdą z czterech "powierzchni" kawałków ryby. Gotowe kawałki ryby delikatnie przełóż na deskę lub płaski talerz. Na tej samej patelni będziesz szykować szpinak.

Porada: Filet z łososia można też upiec. Cały filet, ale już po zdjęciu skóry, umieść w żaroodpornym naczyniu, którego dno posmaruj wcześniej odrobiną oliwy. Naczynie umieść w piekarniku nagrzanym do temperatury 240 stopni (pieczenie góra dół). Wybierz mniej więcej środkową półkę w piekarniku. Łososia piecz bez przykrycia przez około 15 minut.

▼ Krok 2: Rozmroź i podgrzej szpinak

Na patelnię wyłóż pozostałe 10 gramów masła klarowanego oraz 500 gramów szpinaku mrożonego w liściach. Nie rozmrażam wcześniej szpinaku, ale można to zrobić, by przyspieszyć jego podgrzewanie. Warto odlać wówczas wodę, która powstaje przy rozmrażaniu.

Kawałki szpinaku rozmrażają się na patelni dość szybko. Jeśli będą mieszane i przewracane, to w ciągu 10 minut całkowicie się rozmrożą, a nadmiar wody odparuje. Podsmażaj je tak jeszcze pięć minut.

▼ Krok 3: Dodaj przyprawy i pomidory

Wsyp płaską łyżeczkę soli oraz resztę pieprzu (około 1/4 płaskiej łyżeczki). Dodaj też około 80 gramów pomidorów suszonych z oleju (w dowolnych kawałkach). Całość zamieszaj i smaż do 5 minut.



▼ Krok 4: Dołóż mascarpone i sok z cytryny

Kolejno dodaj również dwie łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki lub z cytryny oraz 150 gramów serka mascarpone. Całość mieszaj, aż mascarpone połączy się ze szpinakiem i powstanie jednolity sos. Sos szpinakowy smaż na niskiej mocy palnika przez około 10 minut. Na koniec sprawdź jego smak i zdecyduj czy dodasz więcej przypraw, np. pieprzu.

Porady: Mascarpone można zamienić na podobną ilość śmietanki kremówki 30 %. Do sosu można na koniec dodać pokruszony ser feta. Danie wyjdzie wtedy wyraźniejsze i bardziej słone.

▼ Krok 5: Podgrzej razem i podawaj

Wcześniej odłożone kawałki łososa umieść na patelni ze szpinakiem. Całość podgrzewaj kilka minut, by ryba była gorąca. Danie podziel na cztery porcje i od razu podawaj.

Porada: Łosoś ze szpinakiem może być podany sam lub z pieczywem. Pyszny dodatkami będą młode ziemniaki z odrobiną masła i koperku albo puree ziemniaczane. Dla miłośników makaronów, tagliatelle lub spaghetti świetnie wchłoną delikatny sos, tworząc razem harmonijną całość. Jeśli chcesz dodać daniu nutkę oryginalności, możesz też sięgnąć po ryż basmati lub kaszę bulgur.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

