



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Tatar z łososia

Czas przygotowania: 20 minut

Czas mrożenia ryby: 1 dzień

Liczba porcji: 280 g przystawki

W 100 g przystawki:

Wartość energetyczna 200 kcal

Dieta: bezglutenowa

Składniki

- 240 g wysokiej jakości surowego łososia bez skóry
- mały kawałek pora - odcinek około 3 cm (około 20 g)
- 2 łyżki sosu sojowego ciemnego (klasyczny lub bezglutenowy)
- łyżka sezamu - u mnie mieszanka białego i czarnego
- 2 szczypty płatków chili (u mnie Gochugaru) lub przyprawa Togarashi - Siedem 7 Smaków
- 4 krople oleju sezamowego - można pominąć

Ukryj zdjęcia

Tatar z łososia przepis

▼ Krok 1: Przygotuj łososia

Aby bezpiecznie serwować surowego łososia w potrawach takich jak ten tatar, najpierw musisz go zamrozić, aby zabić ewentualne pasożyty. Powinniśmy mrozić rybę co najmniej 24 godziny przy temperaturze -20 stopni Celsjusza lub niżej. Jeśli mamy komercyjne zamrażarki, które są w stanie schłodzić rybę do -35 stopni Celsjusza, czas ten skróci się do 15 godzin. Rybę zawsze rozmrażamy w lodówce.

Kupuj rybę wysokiej jakości. Nawet najlepsze dodatki nie sprawią, że przystawka będzie smakowała dobrze, jeśli łosoś będzie niesmaczny. Potrzebujesz 240 gramów surowego łosia bez skóry (bez ości, włókien..).

Rozmrożone kawałki surowego łososia pokrój najpierw na małe kawałki, a następnie bardzo długo siekaj. Łosoś powinien być bardzo drobno posiekany. Masa będzie dość jednolita i wytrąci tłuszcz. Od razu zaznaczę, że nie miałę ryby. Zawsze siekam ją nożem.



▼ Krok 2: Wymieszaj składniki

Łyżkę (czarnego lub mieszanki białego z czarnym sezamu) upraż na suchej patelni. Ustaw niską moc palnika i praż sezam przez kilka minut, aż tylko lekko się zarumieni. Po przestudzeniu dodaj go do łososia lub zostaw tylko do posypania przystawki od góry.

Do posiekanego łososia wlej dwie łyżki ciemnego sosu sojowego (osoby na diecie bezglutenowej wybierają sos sojowy bezglutenowy). Mały kawałek pora (środkowy fragment bez pierwszej "warstwy") o wadze około 20 gramów również bardzo drobno posiekaj i dodaj do ryby.

Na koniec dorzuć dwie szczypty ostrej Gochugaru w płatkach lub też tyle samo japońskiej przyprawy Togarashi - 7 smaków. Nie polecam ostrej papryki w proszku. Chili w płatkach to najlepszy wybór. Można też wlać kilka kropel oleju sezamowego, ale nie jest on niezbędny. Po wymieszaniu wszystkich składników sprawdź smak przystawki i zdecyduj, czy dodasz do niej np. o łyżkę więcej sosu sojowego.

Porady: Pora można w ostateczności zamienić na cebulkę szalotkę. Nie polecam zamieniać sosu sojowego na sok z limonki lub z cytryny, ponieważ sok ścina białko w łososiu i ryba robi się w tym miejscu nieestetycznie biała.

Tatar z łososia podawaj po schłodzeniu lub też w miseczce podanej na kostkach lodu. Będzie idealny jako samodzielna przekąska lub przystawka do dań japońskich, czy do sushi. Gorąco polecam też przepis na moje ulubione Ceviche z łososia. Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

