

ŁOSOŚ Z WARZYWAMI I SPECJALNYM SOSEM

Składniki na 3 porcje:

- 600 g fileta z łososia
- sól, pieprz
- 2 brokuły
- 1 cukinia
- 3 marchewki
- kilka małych kolorowych papryczek
- oliwa z oliwek
- włoskie zioła
- trochę parmezanu
- kilka ząbków czosnku



Sos do ryby:

- 1 cebula
- 100 ml białego wytrawnego wina
- sól, pieprz
- 150 ml śmietany kremówki
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżka parmezanu

Jesli sprzedawca nie odkroil skóry z fileta, zrobic to delikatnie, pokroic fileta na tyle porcji, ile potrzebujemy, doprawic je sola i pieprzem i odstawic na jakis czas. W tym czasie umyc i przygotowac warzywa.

Warzywa pokroic na kawalki, male papryczki moga pozostac w calosci, foremke wysmarowac oliwa z oliwek i wymieszac w niej wszystkie warzywa.

Mieszanke warzyw doprawic sola, wloskimi ziolami, startym parmezanem i dodac drobno posiekany czosnek. Polac oliwa z oliwek i piec przez ok. 20 min w temp. 200° C

W tym czasie podsmazyc na oliwie z oliwek porcje lososia z obydwu stron i pozostawic jeszcze 2 minuty na patelni. Nastepnie ulozyc lososia na warzywach i piec w tej samej temperaturze jeszcze ok. 15-20 minut.

W tym czasie przygotowac sos. Cebule pokrojona w kostke podsmazyc na zloty kolor, zalac bialym wytrawnym winem i poczekac, az plyn wyparuje. Doprawic sola i pieprzem, dodac smietane, lyzeczke musztardy i lyzke startego parmezanu.

Gotowac 5 minut i przecedzic przez sitko. Kto chce moze podac sos z cebula, bedzie wtedy bardziej gesty.

Rybe podac na warzywach, polana bialym sosem. Sos doskonale pasuje do innych dan, nie tylko warzywnych.