



# SPOSÓB NA ŁOSOSIA. ZNAJDŹ SWÓJ ULUBIONY!



przepisy.pl



przepisy.pl

## Tagliatelle z łososiem w sosie śmietanowym



 40 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- makaron zielony i biały tagliatelle - 200 gramów
- wędzony łosoś - 100 gramów
- chili - 1 sztuka
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant z oliwą z oliwek** - 3 łyżki
- szalotka - 2 sztuki
- dojrzałe awokado - 1 sztuka
- musztarda Dijon - 1 łyżka
- kapary - 2 łyżki
- białe wino - 100 mililitrów
- świeży szpinak - 200 gramów
- Fix Makaron Kremowe 4 sery z mozzarellą Knorr** - 1 opakowanie
- śmietana 12% - 100 mililitrów
- pomidorki koktajlowe - 100 gramów

### Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj na sposób al dente według zaleceń producenta.
2. Szalotkę pokrój w kostkę, chili posiekaj, awokado i łososia pokrój w paseczki.
3. Na patelni na rozgrzanej Ramie zeszklij szalotkę z chili. Dodaj szklanekę wina, śmietanę pomieszaną z Fixem. Całość zagotuj, aż sos zgęstnieje.
4. Dodaj kapary, musztardę Dijon, szpinak, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, łososia i awokado.
5. Dodaj makaron odcedzony z wody, całość dokładnie wymieszaj. Nie gotuj i od razu podawaj.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Łosoś na kalafiorowym puree z ogórkiem na ostro



 25 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- świeży łosoś bez skóry - 600 gramów
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- natka pietruszki - 2 łyżeczki
- starty parmezan - 1 łyżka
- sok i skórka z cytryny
- cały kalafior - 800 gramów
- rozmaryn - 4 łyżeczki
- szczypiorek - 2 łyżki
- pieprz cayenne - 0.5 łyżeczek
- gęsty jogurt grecki - 2 łyżki
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- długie ogórki zielone - 2 sztuki
- sezam - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- mała papryczka chilli - 1 sztuka
- sok z cytryny

### Sposób przygotowania:

1. Łososia umyj i podziel na 4 części.
2. Przygotuj pesto. Do oliwy dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną pietruszkę i starty parmezan. Zmiksuj na gładką masę. Dopraw do smaku skórką z cytryny i sokiem – według uznania.
3. Łososia posmaruj przygotowanym pesto. Zawień w folię aluminiową i piecz w nagrzanym do 200°C piekarniku przez około 15 minut, w zależności od grubości ryby.
4. W międzyczasie przyrządź puree z kalafiora. Kalafiora ugotuj do miękkości razem z jedną kostką Bulionu na włośczyźnie Knorr. Lekko przestudź, a następnie razem z pokruszoną drugą kostką bulionu, pieprzem i rozmarynem zmiksuj na gładką masę. Na koniec dodaj posiekany szczypiorek.
5. Przygotuj ogórki. Obrane i pokrojone w słupki ogórki przełóż do miski. Oliwę, uprażony na suchej patelni sezam i drobno posiekaną papryczkę chilli, wymieszaj razem. Całość dopraw sokiem z cytryny, przygotowaną oliwą polej ogórki. Na każdym talerzu połóż puree z kalafiora. Na nim łososia, a obok ogórki na ostro.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Kanapki z pastą z łososia i surówką z rukoli



 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- filet z łososia, ze skórą - 200 gramów
- twarożek kanapkowy Bieluch - 300 gramów
- Przyprawa do mięs Knorr** - 1 łyżeczka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- natka pietruszki - 2 łyżki
- chleb żytni, kromki - 8 sztuk
- rukola - 150 gramów
- pomidorki koktajlowe - 200 gramów
- kiełki lucerny - 40 gramów
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- ocet balsamiczny - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

1. Filet z łososia natrzyj przyprawą do mięsa Knorr wymieszaną z łyżeczką oliwy.
2. Upiecz w piekarniku wyłożonym papierem do pieczenia, skórą do dołu w temperaturze 180C przez około 10 minut, tak aby mięso nie było wysuszone. Po przestygnięciu usuń skórę z łososia.
3. Mięso włóż do miski, dodaj twarożek i rozgnieć widelcem na gładką masę. Dopraw sokiem z cytryny, dokładnie wymieszaj. Schłodź w lodówce przez ok. 30 minut.
4. Kromki chleba smaruj pastą i posyp natką pietruszki. Podawaj z sałatką przygotowaną z rukoli, pomidorków koktajlowych i kiełków. Całość polej sosem przygotowanym z oliwy z oliwek i octu balsamicznego.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Łosoś z sosem chrzanowym na grillowanych warzywach



 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- medaliony ze świeżego łososa 150g - 4 sztuki
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 4 łyżki
- chrzan świeżo starty - 1 łyżka
- skórka otarta z cytryny - 1 sztuka
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- pęczek natki pietruszki - 1 sztuka
- cukinia - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 2 łyżki
- 1 ząbek czosnku
- śmietana 36% - 150 gramów

### Sposób przygotowania:

1. Kawałki łososa osusz na papierowym ręczniku. Majonez wymieszaj w miseczce ze skórką cytryny oraz pieprzem i połowę posiekanej pietruszki.
2. Przygotuj sos - śmietanę ubij na sztywno, dodaj chrzan, pozostałą pietruszkę i dopraw do smaku odrobiną soli.
3. Rybę zamarynuj w przygotowanym majonezie, ułóż na blasze wyłożonej pergaminem i wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na 8 minut.
4. W tym czasie pokrój warzywa: cukinię w plastry, paprykę w trójkąty a cebulę w ćwiartki. Zamarynuj je w miseczce mieszając z oliwą i posiekanym czosnkiem. Na rozgrzanej patelni przesmaż warzywa i dopraw do smaku.
5. Upieczoną rybę podawaj na warzywach wraz z chrzanowym sosem. Jako dodatek doskonale pasuje tradycyjne risotto.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Tagliatelle z cukinią i łososiem



 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- makaron tagliatelle - 200 gramów
- Fix Świderki z kurczakiem w sosie serowym Knorr** - 1 opakowanie
- śmietana 18% - 200 mililitrów
- cukinia - 1 sztuka
- wędzony łosoś - 150 gramów
- musztarda Dijon - 1 łyżeczka
- kapary - 2 łyżki
- kilka listków bazylii
- parmezan - 100 gramów
- oliwa z oliwek do smażenia

### Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron al dente, według zaleceń producenta.
2. Cukinie pokrój wzdłuż na cienkie długie plastry. Na patelni wlej śmietanę z Fixem i 100 ml wody, dodaj musztardę i kapary. Całość zagotuj.
3. Dodaj makaron, pokrojonego w paseczki łososa oraz plastry cukinii. Wszystko razem gotuj przez 1 minutę pod przykryciem, aby cukinia zmiękła. Makaron na koniec dopraw porwanymi listkami bazylii. Podawaj z parmezanem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)