

Łosoś z sosem curry

Łosoś z sosem curry na ryżu z fasolką



Składniki, 2 porcje:

- około 350 g łososia ze skórką

Marynata do łososia:

- 4 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu
- 3 łyżki soku z limonki

Sos curry:

- 1 i 1/2 łyżeczki czerwonej pasty curry
- 200 ml mleka kokosowego
- 1 łyżeczka cukru (użyłam palmowego)
- 1 łyżeczka sosu rybnego

Ryż z fasolką:

- 100 g ryżu długoziarnistego np. jaśminowego (1 torebka)
- 200 g mrożonej fasolki szparagowej

Do podania i dekoracji: świeża kolendra

Przygotowanie:

- **Łososia** opłukać pod zimną wodą i osuszyć papierowym ręcznikiem. Przygotować małe naczynie żaroodporne do zapiekania. Składniki marynaty wlać do naczynia, wymieszać. Łososia włożyć do naczynia skórką do góry.
- Piekarnik nagrzać do **190 stopni**. Wstawić naczynie z łososiem do piekarnika i piec bez przykrycia przez **18 minut**. Po upieczeniu zdjąć skórkę, delikatnie usunąć łyżką szare części mięsa pod skórką i przewrócić łososia na drugą stronę. Pozostały z pieczenia sos wykorzystamy do ryżu z fasolką.
- **Ryż z fasolką:** ryż ugotować w delikatnie osolonej wodzie (10 minut). Odcedzić, wysypać ryż z woreczka z powrotem do garnka. Oddzielnie ugotować fasolkę (4-5- minut) i dodać ją do ryżu, wlać około 3 łyżek sosu z pieczonego łososia i wymieszać. Podgrzać przed podaniem.
- **Sos curry:** do rondelka włożyć pastę curry oraz łyżkę mleka kokosowego. Smażyć przez około 1 minutę mieszając drewnianą łyżką. Dodać resztę mleka kokosowego (można wlewać po łyżce ciągle mieszając). Zagotować, doprawić cukrem i sosem rybnym. Pogotować przez około 2-3 minut aż sos trochę zgęstnieje.
- Ryż z fasolką wyłożyć na talerze, na wierzchu położyć łososia, polać sosem curry. Można udekorować świeżą kolendrą. Czytaj więcej w BLOGU.