

Sekret zimowej rozgrzewki?  
Zupy z łososiem  
norweskim!





# Rozgrzej się!

Jesień i zima to czas kiedy nasz organizm domaga się „specjalnego traktowania”. Mamy ochotę na treściwe, ciepłe, pożywne dania. Rzeczywiście, gdy za oknem temperatura spada, ważne jest, aby przynajmniej raz dziennie zjeść ciepły posiłek. Jednak pamiętajmy o racjonalnym odżywianiu, systematycznym ruchu – choćby w postaci długich spacerów oraz wprowadzeniu do menu dań rozgrzewających, które sprawią, że szybciej poczujemy się syci.

Zachęcamy, aby podstawą głównych posiłków stały się zupy. Są doskonale pożywne, rozgrzewające i dość lekkostrawne, pod warunkiem, że powstaną z warzyw, chudego mięsa, czy ryb. Doskonałą bazą do zupy jest łosoś norweski. Możemy używać go świeżego lub wędzonego. Ugotować na nim wywar lub dodać do zupy ugotowanej na wywarze jarzynowym. W połączeniu z warzywami, za każdym razem otrzymamy inną wariację smakową. Spróbujcie kremów warzywnych właśnie z dodatkiem wędzonego lub świeżego łososia. Zimą dodajmy daniom aromatów i sięgajmy po przyprawy! Zwłaszcza, że przyprawy i warzywa o właściwościach zdrowotnych i leczniczych, idealnie komponują się z łososiem – np. imbir, czosnek, cebula, przyprawy korzenne. Łosoś w marynacie miodowej to też świetna opcja na zimowe chłody. Dzięki zawartości kwasów Omega-3, regularne spożywanie łososia norweskiego poprawi naszą kondycję fizyczną, zwiększy odporność organizmu, a także pozytywnie wpłynie na zmęczoną zimą psychikę.

W naprawdę zimne dni wypróbujcie zupę ziemniaczaną z łososiem norweskim lub klasyczną norweską zupę rybną z dodatkiem włoszczyzny i śmietany. Wszystkie przepisy znajdziecie na stronie [rybyznorwegii.pl](http://rybyznorwegii.pl). A dziś proponujemy kilka przepisów na wspaniałe rozgrzewające dania autorstwa znanego szefa kuchni Andrzeja Polana.

Życzymy dużo ciepła!



# Zupa z fasoli Jaś i selera z łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby:

- 200 g łososa norweskiego bez skóry i ości
- 250 g fasoli Jaś
- 1 seler
- 1 cebula
- 2 marchewki
- Ok. 700 ml bulionu warzywnego
- 1 ząbek czosnku
- Natka pietruszki
- Olej do smażenia
- 2 listki laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego
- Kminek mielony, cząber, pieprz i sól

## Przygotowanie:

Fasole namaczamy w zimnej wodzie i pozostawiamy na noc. Następnie wodę odlewamy, zalewamy świeżą i gotujemy do miękkości wraz z kminkiem, solą, zielem angielskim i liściem laurowym. Na patelni przesmażamy cebulę i pokrojony czosnek, dodajemy pokrojone w drobną kostkę selera i marchew. Smażymy do lekkiego zarumienienia. Całość podlewamy bulionem i dodajemy odcedzoną, ugotowaną fasolę. Gotujemy do miękkości warzyw. Przed podaniem dodajemy do zupy pokrojonego w drobną kostkę łososa norweskiego i natkę pietruszki. Doprawiamy do smaku cząbrem, pieprzem i solą.





# Krem z buraka z łososiem norweskim i serkiem kremowym

## Składniki na 4 osoby:

- 200 g łososia norweskiego bez skóry i ości
- 600 g buraków
- 1 cebula
- 4 ogórki kiszzone
- 250 g serka kremowego lub innego typu Philadelphia
- 1 łyżka masła
- Ok. ½ litra bulionu warzywnego
- Olej
- Sok z cytryny
- 1 jabłko
- Świeży tymianek, pieprz, sól

## Przygotowanie:

Wyszorowane buraki skrapiamy olejem, posypujemy solą, pieprzem, cząbrem i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy do miękkości. W garnku na maśle przesmażamy cebulę oraz połowę serka kremowego. Zalewamy bulionem. Upieczone buraki miksujemy na krem i dodajemy do zupy. Całość podgrzewamy, nie doprowadzając do wrzenia. Doprawiamy sokiem z cytryny, tymiankiem, solą i pieprzem. Przed podaniem do zupy dodajemy pokrojonego w drobną kostkę łososia norweskiego oraz ogórki kiszzone (bez skórki). Wierzch dekorujemy serkiem, plasterkami jabłek i świeżym tymiankiem.







# Zupa orientalna z łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby:

- 200 g łososa norweskiego bez skóry i ości
- 1 papryka czerwona
- 4 liście kapusty pekińskiej
- 1 por – biała część
- Garść grzybów mun
- Kilka strąków groszku cukrowego
- 2 marchewki
- Przyprawa tom yum – do nabycia na stoiskach lub w sklepach z żywnością orientalną
- Papryczka chili
- Świeża kolendra
- Olej do smażenia

## Przygotowanie:

Warzywa obieramy. Marchewkę, paprykę, białą część pora kroimy w słupki. Liście kapusty pekińskiej dzielimy na małe kawałki. Grzyby mun namaczamy na 15 minut, żeby zmiękły, a następnie również kroimy je w słupki. Warzywa i grzyby przesmażamy na oleju w woku lub na głębokiej patelni. Następnie całość zalewamy ok. ½ litra wody. Jeżeli wolimy zupę rzadszą – dajemy ok. ¾ litra wody. Następnie dodajemy przyprawę tom yum, zgodnie z proporcjami użytej wody i delikatnie mieszamy. Całość doprawiamy solą i ostrą papryką. Zupę zagotowujemy. Przed podaniem dodajemy pokrojonego w kostkę łososa norweskiego oraz liście kolendry.





# Krem z zielonego i kiszzonego ogórka z łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby:

- 200 g łososa norweskiego bez skóry i ości
- 2 ogórki zielone
- 6 ogórków kiszonych
- 1 cebula
- 200 g sera mascarpone
- Masło do smażenia
- Ok. ½ litra bulionu warzywnego
- Cytryna
- Świeży koperek
- Pieprz i sól

## Przygotowanie:

Ogórki zielone dokładnie myjemy, kroimy na mniejsze części, a następnie miksujemy. Posiekaną cebulę smażymy na złoto na łyżce masła. Ogórki kiszone obieramy ze skórki, kroimy w kostkę. Dodajemy do cebuli i chwilę smażymy. Całość przekładamy do garnka. Następnie dolewamy bulion. Gotujemy do miękkości. Dodajemy ser mascarpone. Doprawiamy solą i pieprzem. Przed podaniem dodajemy zmiksowane świeże ogórki. Całość podgrzewamy, nie doprowadzając do wrzenia. Do gorącej zupy dodajemy łososa norweskiego pokrojonego w niewielką kostkę. Zupę podajemy posypaną obficie koperkiem. Dekorujemy plasterkami zielonego ogórka, kostką z ogórka kiszzonego oraz otartą skórką z cytryny.





# Zupa z dynią, smażonymi śliwkami i łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby:

- 250 g łososa norweskiego bez skóry i ości
- 1 kg dyni hokkaido
- 200 g śliwek węgierek
- 1 cebula
- Ok. 500 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka miodu
- 1 cm świeżego imbiru
- Świeży tymianek
- Pieprz i sól

## Przygotowanie:

Cebulę przesmażamy na 1 łyżce masła, dodajemy dynię pokrojoną w kostkę. Chwilę smażymy, aż do lekkiego zarumienienia, a następnie przekładamy do garnka i zalewamy bulionem. Doprawiamy startym imbirem, tymiankiem, pieprzem oraz solą. Gotujemy. Śliwki przesmażamy na maśle z dodatkiem miodu. Do zupy dodajemy śliwki i pokrojonego w kawałki łososa norweskiego. Chwilę gotujemy, nie doprowadzając już zupy do wrzenia. Dekorujemy listkami świeżego tymianku.





# Krem z żółtej papryki z kiełbasą chorizo i łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby:

- 200 g łososa norweskiego bez skóry i ości
- 8 strąków żółtej papryki
- 200 g sera mascarpone
- 1 cebula
- Ok. ½ litra bulionu warzywnego
- 100 g hiszpańskiej kiełbasy chorizo
- Świeży koperek
- Olej do smażenia
- Pieprz i sól

## Przygotowanie:

Na patelni przesmażamy pokrojone w cienkie plasterki chorizo, odstawiamy. W piekarniku pieczemy paprykę i obieramy ze skóry. W garnku, na oleju, przesmażamy cebulę, dodajemy żółtą paprykę pokrojoną w kostkę i chwilę smażyjemy. Zalewamy bulionem i gotujemy ok. 5 minut. Całość miksujemy i na koniec dodajemy serek mascarpone. Zupę podgrzewamy, nie doprowadzając do wrzenia. Tuż przed podaniem do zupy dodajemy pokrojonego w drobną kostkę łososa norweskiego. Danie dekorujemy koperkiem, plasterkami smażonego chorizo i kroplami oleju ze smażenia.



Znak NORGE nie jest znakiem producenta ani marką. NORGE to po norwesku... po prostu Norwegia. Zatem znak NORGE oznacza kraj pochodzenia łososia – czyste, zimne, głębokie wody Norwegii. Norwegia i wszystko, co z niej pochodzi, jest synonimem naturalnej prostoty. Tak jak i łosoś, który jest rybą łatwą w przygotowaniu i nie potrzebuje żadnych specjalnych dodatków. Podając łososia, możemy być pewni, że podajemy prosty, smaczny i zdrowy posiłek.

Znak NORGE można znaleźć na gotowych produktach oraz stoiskach ze świeżymi rybami w sklepach na całym świecie. To wizytówka wielu lat doświadczeń w rybołówstwie oraz gwarancja najwyższej jakości i niezwykłego smaku ryb i owoców morza z Norwegii.

