

# SEZON

na łososia norweskiego





# Szanowni Państwo,

z wielką przyjemnością oddajemy w Państwa ręce książkę kucharską poświęconą łososiowi norweskiemu. Łosoś jest w Polsce rybą bardzo lubianą, chętnie kupowaną i uwzględnianą w codziennym menu.

Znajdziecie tu Państwo praktyczne wskazówki, jak kupować, filetować oraz przygotowywać łososia. W dalszej części nasi szefowie kuchni zaproponują dania, które – mamy nadzieję – będą dla Państwa pomocną inspiracją przez cały rok – tyle, ile trwa sezon na łososia!

W Polsce działania związane z promocją łososia prowadzi Norweska Rada ds. Ryb i Owoców Morza. Jesteśmy organizacją, której celem jest zwiększanie świadomości Polaków na temat walorów zdrowotnych norweskich ryb i korzyści wynikających z ich konsumpcji.

Posługujemy się znakiem NORGE, który możecie spotkać Państwo na opakowaniach i na stoiskach z rybami w sieciach handlowych. To wizytówka wielu lat doświadczeń w rybołówstwie oraz gwarancja najwyższej jakości i niezwykłego smaku ryb i owoców morza z Norwegii.

Zapraszamy do lektury, licząc, że Państwa przygoda kulinarna z łososiem norweskim będzie jeszcze pełniejsza wrażeń i smaków.

Norweska Rada ds. Ryb i Owoców Morza





# Łosoś norweski od kuchni

W ciągu kilku lat pracy z norweskimi rybami i owocami morza mieliśmy przyjemność spotykać się i rozmawiać z Państwem podczas licznych pokazów kulinarnych w całej Polsce. Nasza książka jest efektem tych spotkań – powstała dzięki Państwu i dla Państwa. Zawiera odpowiedzi na większość zadawanych nam pytań.

Zaczynamy w niej od porad dotyczących kupowania. Następnie pokazujemy, jak rybę filetować. Ta umiejętność wymaga nieco praktyki, ale mamy nadzieję, że okaże się niezwykle przydatna. Doradzamy, jak porcjować łososa i jakie jego części przeznaczyć na poszczególne potrawy. Opowiadamy też o technikach kulinarnych i ile czasu wymaga obróbka termiczna łososa. A na koniec prezentujemy nasze przepisy na 4 pory roku. Łosoś norweski bowiem świetnie sprawdza się ze wszystkimi aktualnie dostępnymi składnikami, a sezon na niego trwa cały rok! Z czymkolwiek byśmy go nie połączyli – zawsze mamy pewność, że zaskoczymy domowników lub gości kolejnym prostym, lecz wyrafinowanym daniem.

Mamy nadzieję, że łosoś norweski na stałe zagości w Państwa menu i będziecie z nim eksperymentować przez cały rok. Uważamy, że gotowanie powinno być zabawą i radością – dla przygotowujących posiłki i dla tych, którzy będą je jedli. Zatem zapytajcie najbliższych, na co mają dzisiaj ochotę, i połączcie ich ulubione smaki z łososiem norweskim. Będzie pysznie! I tego życzymy Państwu przez cały rok.

**Andrzej Polan i Sebastian Krauzowicz**  
szefowie kuchni, eksperci NORGE



# Łosoś. Naturalnie, że z Norwegii!

Blisko 21 000 km linii brzegowej, ciągnącej się wśród zimnych, krystalicznie czystych wód norweskich fiordów, stanowi doskonałe warunki życiowe dla ponad 200 gatunków ryb i owoców morza. Ponadto niskie zaludnienie, a także ogromna troska mieszkańców Norwegii o środowisko naturalne sprawiają, że tutejsze wody pozostają czyste i nieskażone ludzką działalnością. Stwarza to idealne warunki dla wzrostu i dojrzewania norweskich bogactw morskich. Zatem łosoś norweski dorasta bez pośpiechu, w wyjątkowym środowisku i niskiej temperaturze, co gwarantuje jego niepowtarzalny smak i jakość mięsa. A dzięki swym niezwykłym walorom oraz uniwersalnemu zastosowaniu łosoś norweski cieszy się powodzeniem w ponad 100 krajach świata.



# Zdrowy jak ryba

Mówi się, że ryby są zdrowe i powinny być stałym elementem naszej diety. Ale czy wszystkie? I dlaczego są zdrowe? Czy należy sięgać po ryby chude, czy skusić się na rybę tłustą? Na pewno Państwo często zadajecie sobie te pytania. A odpowiedź jest w gruncie rzeczy prosta – sięgajmy jak najczęściej po ryby morskie, zwłaszcza te bogate w kwasy Omega-3. Kwasy Omega-3 należą do grupy wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich regularne spożywanie ma wpływ na pracę serca i układ krwionośny. Japończycy, którzy należą do czołowych światowych konsumentów ryb, są jednym z najdłużej żyjących narodów.





## MOC KWASÓW OMEGA-3

- W profilaktyce miażdżycy kwasy Omega-3 zmniejszają poziom trójglicerydów we krwi, przez co poprawiają funkcjonowanie naczyń krwionośnych, zapobiegają zakrzepom oraz regulują pracę serca.
- Zmniejszają ryzyko złośliwych zaburzeń rytmu serca, w tym komorowych zaburzeń rytmu serca o 40%.
- Podnoszą poziom HDL, czyli „dobrego cholesterolu”.
- Wpływają na rozwój umysłowy dziecka – już od pierwszych dni życia płodowego, co ma ścisły związek z kondycją matki – na rozwój mózgu decydujący wpływ mają właśnie kwasy Omega-3.
- Są polecane w profilaktyce nowotworowej, zwłaszcza u kobiet w profilaktyce nowotworów piersi.
- Mają również pozytywny wpływ w leczeniu depresji, schizofrenii, choroby Alzheimera i niektórych typów nadaktywności.
- Doskonale wpływają na osłabioną zimą kondycję i mają wpływ na poprawę samopoczucia.
- Omega-3 wpływają na zmniejszenie insulinooporności, przez co zmniejszają ryzyko powstawania otyłości brzusznej.

Łosoś norweski jest rybą o bardzo wysokiej zawartości kwasów Omega-3. Dzielne zapotrzebowanie człowieka wynosi 1-1,5 g. Aby je zaspokoić, powinniśmy w tygodniu zjadać 2 porcje tej ryby.

Pamiętajmy też, że kwasy Omega-3 zawarte w mięsie łosia są lepiej przyswajane przez organizm ludzki niż dostarczane w formie tabletek.

Łosoś norweski jest ponadto cennym źródłem witamin A, D, E i B oraz wielu pierwiastków: cynku, selenu, potasu i jodu.

Dlatego smaczny, a jednocześnie pożywny łosoś norweski zasługuje na stałe miejsce w codziennym jadłospisie przez cały rok. Można go jeść w dowolnej formie – surowego, wędzonego lub poddanego obróbce termicznej – w żadnej postaci nie straci swoich cennych właściwości.



# Łosoś norweski w kuchniach świata

Dzięki swym wyjątkowym właściwościom łosoś norweski może być stosowany do potraw inspirowanych kuchniami całego świata. Łatwo się kroi, nie rozpada podczas smażenia. Może być doskonałą bazą do zup i sosów, jak również stanowić danie główne. Dodany do sałat stworzy pożywne danie, w sam raz na lekki posiłek w środku dnia. Idealnie sprawdzi się też na zimno - jako dodatek do kanapek w postaci wędzonych plastrów, musów czy terrin.





Potencjał kulinarny łososia norweskiego jest wprost nieograniczony. Można w łatwy sposób zmienić go w niezwykle dania z różnych stron świata.

Jeżeli chcemy przygotować danie inspirowane kuchnią amerykańską – upieczmy filet lub stek z łososia i podajmy go z ulubionym sosem. Wspaniale udadzą się też burgery. Rybę serwujemy w towarzystwie sałatki coleslaw czy podpieczonych kolb kukurydzy. Inspiracje znajdziecie Państwo w części poświęconej grillowaniu.

Łosoś norweski doskonale wpisze się również w pełne wigoru dania kuchni latynoamerykańskiej. Można nadziać nim tortillę lub połączyć go w jednogarnkowe danie z kukurydzą, fasolą, papryką. Doprawione chili – zamieni się w rozgrzewający posiłek w sam raz na chłodne dni.

W kuchni europejskiej łososia norweskiego możemy zaadaptować w narodowej kuchni każdego kraju. Kawałki grillowanego łososia fantastycznie pasują do hiszpańskiej paelli, włoskiego spaghetti, francuskiej tarty...

Japończycy spożywają łososia na surowo jako sushi i sashimi. Namówmy swoich gości do spróbowania cienkich paseczków wykro-

jonych z połówki z łososia, zamarynowanych w sosie sojowym z dodatkiem japońskiego chrzanu wasabi.

Mamy nadzieję, że nasza książka będzie dla Państwa źródłem pomysłów i inspiracji przez cały rok. A jeśli będziecie Państwo szukać nowych pomysłów na pyszne dania z łososia norweskiego, zapraszamy na naszą stronę [rybyznorwegii.pl](http://rybyznorwegii.pl).



A close-up photograph of a salmon fillet, showing the characteristic pinkish-orange color and the white, fibrous texture of the muscle fibers. The lighting is warm, highlighting the natural sheen and grain of the fish.

Łosoś  
norweski  
krok  
po kroku

# Kupowanie

Świeżego łososia norweskiego można kupić praktycznie wszędzie. Najwygodniejszą i najczęściej dostępną formą jest filet, w zasadzie od razu gotowy do przygotowania dania. Sklepy oferują również steki, czyli popularne dzwonka – doskonałe do smażenia, pieczenia czy grillowania. Można też kupić całą rybę, do czego zachęcamy amatorów kulinarnych eksperymentów. Dzięki naszym wskazówkom filetowanie i krojenie nie będzie trudnym wyzwaniem. A mięso będzie można dowolnie i efektywnie spożytkować, np. pozostały kręgosłup i głowę użyć jako podstawy do ugotowania bulionu rybnego, który posłuży jako baza do zup lub galarety. Obrane widelcem pozostałe na kręgosłupie mięso, wraz z niewykorzystanymi częściami fileta (część ogonowa) proponujemy przemielić i użyć do farszu, którym można nadziać warzywa, gołąbki, naleśniki... lub zrobić burgery. Łosoś norweski to niekończące się źródło inspiracji.

## JAK WYBIERAĆ RYBĘ?

Wybierając w sklepie łososia norweskiego, zawsze należy zwrócić uwagę, czy ryba ma:

- gładką, lśniącą skórę,
- twarde, sprężyste mięso,
- świeży zapach,
- błyszczące oczy.

W ten oto sposób przekonamy się, czy ryba jest świeża. Jeżeli łosoś nie spełnia któregoś z powyższych warunków – nie kupujemy go.



Łososia norweskiego i inne świeże ryby przechowujemy w lodówce w pojemnikach lub woreczkach foliowych, ale nigdy szczelnie zamkniętych! Ryba powinna mieć dostęp powietrza. Ryby niczym nie skrapiamy ani jej nie solimy.

# Filetowanie

Coraz częściej łososia norweskiego można kupić w całości. Taka forma zakupu pozwala na przygotowanie wielu dań i prawdziwe kulinarne eksperymenty! Filetowanie łososia nie jest trudne, wystarczy zastosować się do kilku rad naszych szefów kuchni. A dzięki temu, że ryba jest dość duża, będzie nam znacznie łatwiej. Podstawą udanego filetowania jest odpowiedni nóż: najlepszy to długi, giętki, z ciekim ostrzem. Oczywiście bardzo dobrze naostrzony. Na rynku dostępnych jest wiele modeli noży do filetowania ryb, zatem nie powinno być kłopotu z dobraniem najlepiej nam pasującego. A jak rozpoznać, czy łosoś jest świeży, radziliśmy wcześniej.





Łososia norweskiego myjemy dokładnie pod bieżącą wodą w środku i na zewnątrz. Suszymy ściereczką. A następnie pozbywamy się łusek – usuwając je nożem lub tzw. druciakiem do garnków, zawsze „pod włos”, czyli w kierunku głowy. Splukujemy i osuszamy rybę. Łososia kładziemy na desce, pod którą podkładamy ścierekę, aby deska się nie ślizgała. Nożyczkami usuwamy płetwy górne i boczne.



Ostrze noża umieszczamy za skrzelami w odległości ok. 1 cm, za twardą wyczuwalną częścią, pod kątem 45° i kroimy, aż wyczuwamy pod nożem kręgosłup.



Następnie zmieniamy kierunek cięcia na poziomy, wprowadzając nóż od strony łba nad kręgosłup, pod niewielkim kątem. Przecinamy rybę, cały czas czując na nożu kości kręgosłupa. Pomagamy sobie ręką, przytrzymując łososia najpierw przy głowie, potem w połowie. Zbliżając się do ogona – można wyprostować nóż. Ważne jest, by przylegał wyraźnie do kręgosłupa.



W ten oto sposób wykroiliśmy pierwszy filet.



Następnie rybę odwracamy, kładąc ją na wyciętym boku, lekko dociskamy do deski i powtarzamy czynność - najpierw kroimy za skrzelami pod kątem 45° w kierunku kręgosłupa, a następnie wzdłuż kręgosłupa.



Filety kładziemy po kolei na desce skórą do dołu. Odcinamy boczne fałdy skóry i tłuszczu. Górę fileta oczyszczamy również z tłuszczu i ości, delikatnie przeciągając nożem pod warstwą tłuszczu, w kierunku boków łososia.





Po oczyszczonym filecie prze-  
suwamy ręką - z tzw. włosiem,  
szukając pojedynczych ości,  
które następnie usuwamy spe-  
cjalną pęsetą do ryb. Pamię-  
tajmy, aby robić to również  
„z włosiem”, by nie poszarpać  
mięsa. Im świeższa ryba, tym  
trudniej ości usunąć.



Jeżeli potrzebujemy fileta bez  
skóry, to skórę zdejmujemy  
dopiero w tym momencie. Dla  
wygody oddzielamy od skóry  
ok. 2-centymetrowy kawałek  
łososia. Ta część posłuży nam  
jako uchwyt do trzymania od-  
cinanej skóry. Pod skórą od  
strony ogona wprowadzamy  
nóż. Delikatnie ciągniemy skó-  
rę, jednocześnie prowadząc  
nóż i starając się, by ostrze  
było jak najbliżej skóry, aby nie  
poszarpać mięsa.



Filety bez skóry z łososia nor-  
weskiego wykrojone!

# Krojenie i porcjowanie

Łosoś norweski to ryba, którą można przygotować na tysiące sposobów, a każdy z nich zapewni Państwu i Państwa najbliższym wiele kulinarnych wrażeń. Jest to ryba niezwykle smaczna, a przede wszystkim łatwa w przygotowaniu. Nie rozpada się podczas obróbki termicznej, dlatego zawsze efektownie wygląda na talerzu. Z łososia można przygotować dania niezwykle proste, lecz jego natura zachęca również do kulinarnych eksperymentów. Łosoś norweski doskonale smakuje w każdym daniu, a możliwości przyrządzania oraz bogactwo form są tak nieograniczone jak Państwa wyobraźnia oraz gusta kulinarne. Dlatego tak chętnie wykorzystywany jest w kuchniach całego świata - od Norwegii po Japonię. Poniżej przedstawiamy różne formy krojenia łososia norweskiego oraz doradzamy, do jakich dań najlepiej pasują.



## Filety

Filety są idealne do szybkiego przygotowania. Wystarczy smażyć je przez kilka minut z każdej strony – i gotowe (dokładne wskazówki znajdziecie Państwo w kolejnym rozdziale). Filety powinny mieć szerokość ok. 4-5 cm. Równa grubość każdego kawałka sprawia, że ciepło rozchodzi się równomiernie. Doskonale sprawdzą się zarówno podczas codziennego posiłku, jak i uroczystego obiadu – w zależności od dodatków. Polecamy np. mus jabłkowy z żurawiną na świąteczny obiad lub brukselkę duszoną w śmietanie na codzienny posiłek.



## Stek

Popularnie zwany dzwonkiem, idealnie nadaje się do smażenia, pieczenia lub grillowania. Dzwonka możecie Państwo wykroić sami – grubość jednego powinna wynosić ok. 1,5 cm. Można również kupić gotowe w sklepach. Przed obróbką termiczną starannie usuńmy resztki łuski. Dzwonka powinno się smażyć, używając jak najmniejszej ilości tłuszczu. Wybornie smakują jako codzienne danie obiadowe. Fantastycznie sprawdzają się na grillu. Rewelacyjne z pieczonymi ziemniakami i surówkami na bazie sezonowych warzyw i owoców.



## Połędwica

Jeżeli lubicie Państwo delektować się wyborną jakością mięsa łososia norweskiego, wybierzcie połędwicę z łososia. Wykrawamy ją z najszerszej części fileta, odkrawając węższe boki. Nożem formujemy idealny kawałek. To najszlachetniejsza część łososia i ten sposób krojenia polecamy na szczególne okazje. Możemy podać ją na surowo w formie sashimi (opis na kolejnej stronie) lub na ciepło – należy jednak dopilnować temperatury i czasu obróbki termicznej, ponieważ piecze się bardzo szybko. Nie wymaga żadnych specjalnych dodatków. To sam w sobie prawdziwie królewski posiłek!



## Medaliony

To forma krojenia łososia norweskiego, którą możecie Państwo zaskoczyć swoich gości, chcąc podać coś innego i wyrafinowanego. Filet bez skóry kroimy na 3-centymetrowe fileciki. Następnie każdy filecik nacinamy w środku, nie docinając do końca. Obie części wywijamy do środka. Medaliony są bardzo delikatne, najlepiej więc krótko je smażyć lub piec w piekarniku albo na grillu, bez wcześniejszego marynowania. Postępujemy z nimi tak, jak z filetami bez skóry. Idealne na co dzień i na świąteczne posiłki. Na pewno zasmakują dzieciom.



## Sashimi

To japoński sposób serwowania ryb – na surowo, w cienkich plasterkach, z dodatkiem przypraw. Najlepszym mięsem na miękkie i smaczne sashimi jest polędwica z łososia. Kawalek polędwicy przecinamy wzdłuż na dwie części, a następnie delikatnie kroimy mięso w poprzek włókien, tak by uzyskać idealne plasterki sashimi. Tak pociętą rybę serwujemy z sosem sojowym oraz chrzanem wasabi. Doskonale smakuje z surówką z białej rzodkwi. Idealnie podkreśli prawdziwy smak świeżej ryby. Danie polecane nie tylko miłośnikom sushi.



## Kostka

Kostka z fileta z łososia norweskiego to doskonała baza do przygotowania szaszłyków, gulaszy, zapiekanek. Kostkę wykrawamy z cieńszej części fileta. Filet najpierw kroimy w podłużne plastry o takiej samej grubości. Plastry kroimy następnie w poprzeczną szachownicę. Pamiętajmy, że kostka potrzebuje bardzo krótkiego czasu obróbki termicznej. Dodając ją do potraw, róbmy to w ostatniej chwili. A formując szaszłyki – pamiętajmy, aby twardsze składniki wcześniej podpiec. Dzięki temu mięso pozostanie soczyste, a wszystkie smaki idealnie się przenikną.



## Paseczki

Paseczki powstaną przy wykrawaniu polędwicy. Wystarczy najgrubszą część fileta pozostałego po wykrojeniu polędwicy pociąć w podłużne cienkie paski. Próbujemy jednak wykroić je tak, aby nie popękały. Paski fileta można nabić na patyczki do szaszłyków i usmażyć je lub zgrillować, a następnie podać z ulubionym sosem/dipem. Paskami można też owinać warzywa, np. szparagi, i podpiec na grillu lub zamarynować np. w soku z pomarańczy z przyprawami i serwować jako składnik sałat lub przekąskę, np. z paluszkami grissini.



## Mięso mielone

Powstaje z części ogonowej fileta. Można też wykorzystać odkrojone brzuszki łososia oraz mięso z kręgosłupa, pozostałe po filetowaniu. Delikatnie zdejmujemy je widelcem i wykorzystujemy jako mielone. Mięso można bardzo drobno posiekać lub zmielić. Przeznaczamy je na tataro lub wykorzystujemy jako farsz, którym nadziewamy warzywa, pierogi, naleśniki – co tylko podpowie nam kulinarna wyobraźnia. Doskonale sprawdzi się też w formie burgerów i pulpetów, które serwowane z lekkim sosem, np. koperkowym, będą wspaniałą alternatywą obiadową również dla najmłodszych.



# Sekret udanych potraw

Łosoś norweski cieszy się powodzeniem na rynkach w ponad 100 krajach. Jego wyrazisty smak i wspaniały kolor sprawiają, że wykorzystują go bardzo często zarówno szefowie kuchni, jak i amatorzy sztuki kulinarnej. Dzięki swojej niezwyklej popularności – łosoś norweski stanowi produkt konkursowy podczas wielu kulinarnych mistrzostw – od tych najbardziej prestiżowych po zawody szkolne. Jak już Państwo wiecie, ryba ta nadaje się do najbardziej precyzyjnych dań – łatwo się kroi i można z niej wyczarować wszystkie kształty. Poniżej przedstawiamy praktyczne rady szefów kuchni, dotyczące kupowania, marynowania i obróbki termicznej łososia norweskiego. Dzięki nim w szybki i prosty sposób będzie można stworzyć niezapomniane w smaku danie.





## 1. Marynowanie

Łosoś norweski smakuje wybornie, nawet jeśli dodatkiem do niego jest jedynie gruba sól. Jednak przyprawy i marynaty pozwalają codziennie zamienić rybę w nowe danie i cieszyć się jej smakiem w każdej odsłonie kulinarnej.

Łosoś norweski powinien być marynowany już w częściach przeznaczonych do pieczenia lub grillowania. Jeżeli przygotowujecie Państwo szaszłyki – kostki łososia marynujemy osobno, gdy pozostałe składniki są miękkie (np. truskawki czy inne delikatne owoce, gotowane warzywa itp.) i trzymanie ich w marynacie może spowodować utratę kształtu, konsystencji czy koloru. W pozostałych przypadkach szaszłyki marynujemy już po ich przygotowaniu.

Podstawą marynaty powinien być bezwonny olej. Oliwa ma z reguły intensywny smak. Oczywiście możecie Państwo wykorzystać oliwę, w tym oliwy smakowe, np. coraz bardziej popularne na rynku i dostępne w wielu sklepach oliwy truflowe czy imbirowe.

Oliwę z oliwek należy połączyć z podstawową przyprawą płynną. Dodatek sosu sojowego sprawi, że łosoś norweski nabierze charakteru orientalnego. Kilka łyżek rozpuszczonego w gorącej wodzie miodu doda łososiowi słodyczy, którą można przełamać musztardą lub octem balsamicznym. Dodatek whisky czy innego wysokoprocentowego alkoholu wyostri smak.

Następnie dodajemy przyprawy. Ich dobór jest dowolny i pozostawiamy go Państwu. Zachęcamy do stosowania świeżych ziół. Należy jednak pamiętać, że przed włożeniem do pieca czy na grilla zioła należy usunąć, tak aby nie spaliły się w trakcie pieczenia.

Przygotowaną marynatą smarujemy łososia norweskiego i układamy go w naczyniu. Resztę marynaty wylewamy bezpośrednio na rybę. Naczynie przykrywamy i odkładamy na kilka godzin w chłodne miejsce. Łosoś powinien być marynowany przez kilka godzin.

Sól i pieprz dodajemy do smaku tuż przed pieczeniem.

## 2. Smażenie i pieczenie

Mięso łososia nadaje się do spożycia zarówno na surowo, jak i poddane obróbce termicznej. Na surowo można podać tatar z łososia, mieszając zmieloną lub posiekaną rybę świeżą i wędzoną w dowolnych proporcjach, z ulubionymi przyprawami i dodatkami lub jako sashimi.

### Smażenie

To jedna z bardziej popularnych form obróbki termicznej. Smażenie łososia jest szybkie i wygodne. Ponieważ łosoś jest rybą tłustą, nie potrzebuje dużej ilości tłuszczu. Najlepiej smażyć go na bezwonny olej lub maśle klarowanym. Łososia przed obróbką termiczną nie panierujemy. Kładziemy go bezpośrednio na patelni. Zamiast zwykłej patelni możemy użyć patelni grillowej, którą tylko delikatnie natłuszczamy.

Najczęstszym błędem, który popełniamy, jest zbyt długie smażenie. Mięso staje się wtedy ciemne i suche. Pamiętajmy, że filety z łososia norweskiego smażą się błyskawicznie – potrzebują ok. 3 minut z każdej strony. Łososia zawsze smażymy skórą do dołu. Średni czas to ok. 3-4 minuty. Czas smażenia najlepiej kontrolować, patrząc, czy łosoś zaróżowił się do połowy i wtedy go odwrócić na drugą stronę, a następnie wyłączyć grzanie. Łosoś dojdzie sam. Pamiętajmy, aby rybę podczas smażenia odwracać tylko raz.



### Pieczenie

To niezliczona wprost liczba pomysłów na obiad z łososia norweskiego! Można go upiec w brytfannie lub naczyniu żaroodpornym. Z dodatkiem ziół i cytryny lub z warzywami i sosami. Należy pamiętać, że jeśli łączymy łososia z warzywami wymagającymi dłuższej obróbki termicznej, jak np. ziemniaki, należy je wcześniej podgotować lub podpiec.

Wystarczy domowy piekarnik i filet z łososia, aby w ciągu 20 minut stworzyć niezwykle obiad, łącząc rybę z dodatkami, które akurat mamy pod ręką – cytryną, czosnkiem, pesto, pomidorami, śmietaną. Wiele pomysłów na szybkie i proste dania z piekarnika znajdują Państwo na stronie [rybiznornwegii.pl](http://rybiznornwegii.pl).

Łososia norweskiego możemy piec również w papierze do pieczenia, robiąc tzw. papiloty. Gdy zawiniemy rybę z warzywami lub owocami szczelnie w pergamin, smaki wspaniale się przejdą, a danie będzie niezwykle delikatne.

Łososia pieczemy albo w niskiej temperaturze – dłużej, albo krótko – w wysokiej. To najlepszy sposób na soczyste i miękkie mięso. Suchy łosoś traci smak. Filet z łososia potrzebuje 20 minut pieczenia w temperaturze 175°C lub ok. 40 minut w temperaturze 80°-90°C.





### 3. Grillowanie

Przy grillowaniu łososia postępujemy podobnie jak przy smażeniu i pieczeniu – uważamy, by nie wysuszyć i nie przepiec mięsa. Oczywiście wszystko zależy od stopnia nagrzania i rodzaju grilla, ale kładąc filet, pilnujemy, aby zaróżowił się do połowy (zawsze kładziemy go skórą do dołu), a następnie szybko go odwracamy. Podczas grillowania łososia odwracamy również tylko raz. Filety i steki potrzebują kilku minut z jednej strony, podobnie



jak szaszłyki. Nadziewane łososiem warzywa należy grillować dłużej, tak aby były miękkie i upieczone. Przy pieczeniu burgerów należy upewnić się, że grill jest mocno rozgrzany.

Jeżeli nie marynujemy łososia, a tylko go doprawiamy – zanim położymy go na grillu, należy natrzeć go olejem (lepiej sprawdzi się niż oliwa, gdyż jest bezwonny), posypać solą, pieprzem lub suchymi przyprawami. Piekąc łososia bezpośrednio na grillu, nie używamy świeżych ziół, które pod wpływem wysokiej temperatury spalą się i mogą wysuszyć rybę. Jeżeli obawiamy się, że łosoś może wyschnąć podczas grillowania – przed grillowaniem włóżmy go do miseczki ze śmietaną. Łososia norweskiego można piec bezpośrednio na ruszcie lub na tacce aluminiowej. Doskonale sprawdzi się również folia aluminiowa oraz pergamin.

Jeżeli decydujemy się na pieczenie ryby w całości – ponacinajmy go delikatnie i w nacięcia włóżmy przyprawy lub ćwiartki cytryny. Dzięki temu łosoś będzie smaczniejszy i upiecze się szybciej.

## RADY SZEFOW KUCHNI

Dzięki nim Twoje danie z łososia norweskiego będzie jeszcze lepsze!

- Łososia smażymy zawsze skórą do dołu. Górę tylko polewamy tłuszczem, na którym smażymy rybę – masłem lub olejem. Uzyskamy w ten sposób doskonale chrupiącą skórkę oraz soczyste mięso. To jeden z sekretów znanych szefów kuchni!
- Absolutnym przebojem kulinarnym jest podawanie łososia średnio wypieczonego – mięso w środku pozostaje ciemnoróżowe, a bliżej brzegów – jasnoróżowe!
- Łososia norweskiego można solić zarówno przed, jak i po grillowaniu. Dodatek soli nie sprawi, że mięso stanie się twardsze.
- Łososia wędzonego dodajemy do bulionu warzywnego. Wraz ze świeżo posiekanym koperkiem zamieni się w lekką zupę rybną, którą możemy wzbogacić dowolnymi warzywami. Ziemiaki i śmietana sprawią, że zupa stanie się pożywna.
- Mięso łososia idealnie pasuje do eksperymentowania z potrawami wielu kuchni. Możemy nim śmiało nadziać pierogi, gołąbki czy naleśniki. Świetnie też wyjdą łososiowe burgery. I oczywiście doskonale sprawdza się jako dodatek do pizzy i makaronów. Inwencja zależy tylko od Państwa.





# SEZON

## na wiosenną lekkość

Żadna pora roku nie nastraja do zmian tak jak wiosna. Wraz z pierwszymi promieniami słońca pragniemy stać się piękniejsi, lżejsi... Po prostu odmienieni! Nie ma się czemu dziwić. Po krótkich, ciemnych dniach znów chcemy poczuć słońce i cieszyć się długimi, ciepłymi dniami. Nasza potrzeba zmian zwykle wiąże się również ze zmianą menu. Wiosną sięgajmy po lekkie, pełne nowalijek dania, które będą kusić świeżością i kolorem. Sałaty i lekkie potrawy na bazie warzyw to najlepsza propozycja wiosennego jadłospisu, w którą doskonale wpisuje się łosoś norweski. Idealnie komponuje się z wiosennymi dodatkami i sprawia, że w szybki sposób powstaje pożywny, lecz lekki posiłek. Pamiętajmy, że łosoś norweski, dzięki zawartości witamin i kwasów Omega-3, to prawdziwy eliksir młodości. Nie tylko poprawi zmęczone po zimie samopoczucie, ale korzystnie wpłynie na stan skóry, włosów i paznokci, co sprawi, że poczujemy się i piękniej, i lepiej. Życzymy Państwu wiele wiosennej lekkości!



# Smażony łosoś norweski z sałatką z buraka, rabarbaru i cząstek pomelo

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta ze świeżego łososia norweskiego bez skóry
- 4 średniej wielkości buraki
- 2 gałązki rabarbaru
- 2 sztuki pomelo
- Sok z cytryny
- Koperek
- Ulubione kiełki
- 2 łyżki miodu
- Oliwa
- Sól, czarny pieprz, kminek

## Przygotowanie

Buraki smarujemy oliwą, posypujemy kminkiem i solą. Owijamy w folię aluminiową i wstawiamy do pieczenia w temperaturze 150°C na ok. 40 minut. Połowę jednego buraka pozostawiamy surową. Miód roztopiamy na patelni. Na nim karmelizujemy rabarbar. Pomelo dokładnie obieramy i filetujemy. Upieczone buraki oraz połówkę surowego obieramy, kroimy w półplasterki. Następnie łączymy z rabarborem, dodajemy cząstki pomelo, czarny pieprz, sok z cytryny i łyżkę oliwy. Łososia sprawiamy solą, pieprzem i smażymy z każdej strony po 2 minuty. Łososia podajemy na sałatce. Danie dekorujemy ulubionymi kiełkami.



# Łosoś norweski z warzywami zapiekanymi z serem ricotta i szynką parmeńską

## Składniki na 4 osoby

- 800 g fileta z łososia norweskiego ze skórą
- 1 cukinia
- 1 bakłażan
- 3 papryki w różnych kolorach (żółta, czerwona, zielona)
- 2 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 1 doniczka oregano
- 1 opakowanie sera ricotta
- 1 opakowanie szynki parmeńskiej
- Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
- Papryka ostra mielona
- Pieprz czarny mielony i sól

## Przygotowanie

Filet z łososia oczyścimy z łusek, płuczemy w zimnej wodzie i osuszamy papierowym ręcznikiem. Następnie dzielimy na 4 porcje. 100 ml oliwy z oliwek mieszamy z posiekanymi 2 ząbkami czosnku i ½ doniczki oregano, doprawiając solą i pieprzem. Do powstałej marynaty wkładamy na 2 godziny pokrojoną cukinię, bakłażana, paprykę i cebulę. Następnie warzywa przesmażamy na patelni, po czym zapiekamy je w piekarniku w temperaturze 160°C z wcześniej pokrojoną w paski szynką parmeńską i serem ricotta, wymieszanym z pozostałym oregano i posiekanym czosnkiem, doprawionym solą i pieprzem oraz odrobiną ostrej papryki. Filety z łososia pieczemy na grillu lub patelni grillowej. Podajemy z warzywami.





# Łosoś norweski z makaronem, pomidorami smażonymi i purée z cukinii

## Składniki na 4 osoby

- 300 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 400 g makaronu spaghetti
- 4 cebule szalotki
- 2 cukinie
- 1 opakowanie pomidorków cherry
- 1 pęczek świeżego koperku
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz

## Przygotowanie

Cukinię przekrawamy wzdłuż, posypujemy solą, pieprzem i skrapiamy oliwą. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy ok. 20 minut. Następnie miękko miksujemy na purée. Na patelni przesmażamy pokrojoną drobno cebulę lub szalotkę. Dodajemy pokrojonego w kostkę łososia oraz posiekany koperek. Makaron gotujemy zgodnie z czasem podanym na opakowaniu. Ugotowany makaron łączymy z purée z cukinii, mieszamy. Na patelni smażymy na oliwie pomidorki koktajlowe. Posypujemy solą oraz pieprzem. Na talerzach układamy porcje makaronu, następnie łososia i dekorujemy przesmażonymi pomidorkami.



# Łosoś norweski zapiekany w cieście francuskim, podany z pastą szczypiorkową i sałatą

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 4 ząbki czosnku
- 1 opakowanie sera ricotta
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 opakowanie ulubionego mixu sałat
- Cytryna
- ½ pęczka natki pietruszki
- 2 łyżki miodu
- 100 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 jajko
- Pieprz czarny mielony i sól

## Przygotowanie

Opłukany i osuszony papierowym ręcznikiem filet z łososia obsmażamy na patelni z posiekanymi ząbkami czosnku, a następnie studzimy i doprawiamy solą oraz pieprzem. Ciasto francuskie rozwałkowujemy. Układamy na nim filet z łososia i całość zamykamy, zlepiając boki. Ciasto nakłuwamy, smarujemy rozbełtanym jajkiem i pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 25 minut. Po upieczeniu dzielimy na 4 części i układamy na talerzu z sałatą. Do oliwy dodajemy miód, sok z cytryny i odrobinę pieprzu. Całość roztrzepujemy trzepaczką i skrapiamy sałatę oraz łososia dressingiem. Ser ricotta rozrabiamy z posiekanym szczypiorkiem i natką pietruszki. Doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy obok łososia w cieście.



# Łosoś norweski z salsą z pieczonej papryki na szparagach z boczniakami

## Składniki na 4 osoby

- 800 g fileta z łososia norweskiego ze skórą
- 3 czerwone papryki
- 2 czerwone cebule
- 50 ml octu winnego
- Cytryna
- 100 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- Kapary
- 100 g masła
- 150 g boczniaków
- 400 g szparagów (najlepiej pół na pół białych i zielonych)
- 1 opakowanie sera feta
- ½ opakowania pesto z bazylii
- Pieprz czarny mielony i sól

## Przygotowanie

Łososia oczyścimy z łusek, płuczemy w zimnej wodzie i osuszamy. Dzielimy na 4 steki po ok. 200 g każdy. Paprykę smarujemy oliwą i pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C, do momentu aż skórka ściemnieje. Następnie studzimy, obieramy i kroimy w kostkę. Dodajemy posiekaną cebulę oraz kapary i mieszamy z sokiem z cytryny, octem i oliwą. Szparagi obieramy i hartujemy we wrzątku, a następnie w wodzie z lodem. Przesmażamy je na maśle z boczniakami, solimy. Wykładamy na talerz i posypujemy fetą. Łososia smażymy na patelni, a następnie nacieramy pesto bazyliowym i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 160°C na ok. 8 minut. Łososia układamy na szparagach i nakrywamy salsą z pieczonej papryki.



# Chłodnik ogórkowy z serem ricotta i wędzonym łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby

- 200 g wędzonego na zimno łososia norweskiego
- 2 ogórki świeże
- 2 ogórki małosolne
- 2 ogórki kiszone
- 2 ząbki czosnku
- ½ pęczka koperku
- 1 opakowanie sera ricotta
- 600 ml maślanki
- 200 ml mleka
- Papryka słodka mielona
- Pieprz czarny mielony
- Sól

## Przygotowanie

Wszystkie rodzaje ogórków trzemy na tarce. Następnie zalewamy je maślanką i mlekiem. Dodajemy posiekany czosnek i koperek. Całość mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem oraz słodką papryką. Chłodnik zagęszczamy serkiem ricotta. Podajemy z plastrami łososia ułożonymi w miseczce z chłodnikiem.





# Smażony łosoś norweski z zielonym groszkiem i musztardą porzeczkową

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta ze świeżego łososia norweskiego bez skóry
- 300 g mrożonego zielonego groszku
- 1 cebulka dymka
- 1 łyżka masła
- 1 cytryna
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka miodu
- 100 g czarnej porzeczki
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 łyżeczka cukru
- Sól i czarny pieprz

## Przygotowanie

Groszek wrzucamy do gotującej się wody z dodatkiem cukru oraz soli na 2-3 minuty. Następnie odcedzamy. Zalewamy zimną wodą. Łyżkę groszku odkładamy do dekoracji. Na maśle przesmażamy cebulkę. Dodajemy do niej groszek i całość gładko miksujemy. Dodajemy sok z cytryny i startą skórkę z połowy cytryny. Na patelni rozpuszczamy łyżkę miodu i karmelizujemy na nim porzeczkę. Całość miksujemy i łączymy z musztardą. Łososia dzielimy na porcje, sprawiamy solą, pieprzem i smażymy z każdej strony po 2 minuty. Podajemy z purée z groszku, kleksami z musztardy i kwaśnej śmietany.



# Sałata z marynowanym w cytrusach łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby

- 400 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 2 opakowania ulubionego mixu sałat
- 1 duża czerwona cebula
- 1/3 pęczka rzodkiewek
- 40 g kaparów w zalewie
- 2 łyżki zielonego pieprzu w zalewie
- 80 g zielonych oliwek
- 1 limonka
- 1 pomarańcza
- 80 ml białego wina wytrawnego
- 50 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1/4 doniczki kolendry
- Pieprz czarny mielony i sól

## Przygotowanie

Filet z łososia norweskiego kroimy w cienkie plastry. Pokrojoną w piórka czerwoną cebulę, kapary, oliwki i zielony pieprz mieszamy w misce z oliwą z oliwek i posiekaną kolendrą, dodając białe wino i sok z wyciśniętej limonki. Pomarańczę obieramy i kroimy w plasterki. Dodajemy do zalewy, którą doprawiamy solą i pieprzem. Następnie wkładamy do niej plastry świeżego łososia norweskiego i odstawiamy na 4 godziny do lodówki. Sałatę mieszamy z cienkimi plasterkami rzodkiewki i oliwkami. Układamy na talerzach lub w misce. Na wierzchu rozkładamy plastry odsączonego z marynaty łososia norweskiego. Sałatę skrapiamy marynatą i podajemy na przykład z chrupiącymi paluszkami grissini lub grzankami.



# Krem z kalafiora z łososiem norweskim, brukselką i świeżym tymiankiem

## **Składniki na 4 osoby**

- 200 g fileta ze świeżego łososia norweskiego bez skóry
- 1 kalafior średniej wielkości
- 400 ml mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka sera mascarpone
- 300 ml bulionu warzywnego
- 4 brukselki
- Sól i czarny pieprz
- Świeży tymianek
- Oliwa

## **Przygotowanie**

Kalafiora obieramy, dzielimy na różyczki i gotujemy w mleku z dodatkiem soli oraz cukru. Ugotowanego miksujemy na purée. Do purée kalafiorowego dodajemy bulion i ser mascarpone. Dokładnie mieszamy. Brukselkę dzielimy na listki i smażymy na złoty kolor na oliwie. Filet z łososia norweskiego kroimy w cienkie plastry. Usmażoną brukselkę wykładamy na gorący krem z kalafiora, a pomiędzy kładziemy cienkie plastry surowego łososia (ryba zetnie się pod wpływem temperatury). Zupę przed podaniem skrapiamy oliwą i posypujemy listkami świeżego tymianku.



# Smażony łosoś norweski z żółtkiem oraz ciepłą sałatką z bobu i kabanosów

## Składniki na 4 osoby

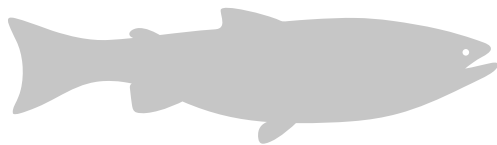
- 600 g fileta ze świeżego łososa norweskiego bez skóry
- 1 kg bobu
- 100 g kabanosów wieprzowych
- Cebula dymka
- Olej z pestek winogron
- 4 jajka
- 1 słoik pomidorów suszonych
- Papryka ostra mielona
- Pieprz i sól

## Przygotowanie

Filet z łososa norweskiego dzielimy na 4 porcje. Oprószamy solą i pieprzem. Smażymy na oleju. Bób gotujemy w osolonej wodzie na półtwardo. Przystudzony obieramy ze skórek. Kabanosy kroimy w cienkie plasterki. Kilka połówek pomidorów suszonych drobno siekamy. Całość przesmażamy na patelni z dodatkiem zielonej cebulki. Następnie dodajemy obrany bób. Chwilę razem smażymy. Na osobnej patelni podgrzewamy 1 szklankę oleju. Delikatnie wkładamy do niego żółtka. Natychmiast zestawiamy z palnika – żółtka muszą mieć płynną konsystencję. Na talerzu układamy sałatkę, na niej układamy rybę, a na wierzchu żółtka. Całość posypujemy ostrą papryką.







# SEZON

## na letniego grilla

Latem wszystko wydaje się prostsze. Również gotowanie. Nie ma się czemu dziwić – wokół bogactwo owoców i warzyw – stragany aż uginają się pod ich smakowitym i pachnącym naporem. Aż chce się jeść! A latem nic tak nie smakuje, jak jedzenie na świeżym powietrzu. Zapraszamy zatem na grilla. To wspaniała okazja, aby wreszcie spotkać się z przyjaciółmi, spokojnie porozmawiać, ciesząc się swoim towarzystwem i pysznym jedzeniem. Grillowanie nie musi oznaczać wciąż tych samych potraw. Dzięki naszym inspiracjom oraz Państwa kulinarnej pomysłowości na grillu można wyczarować danie, które uczyni letnie spotkanie niezapomnianym. Pomoże w tym łosoś norweski, który świetnie sprawdzi się w każdej grillowej odsłonie – od szaszłyków po burgery. Każda ilość łososa jest odpowiednia, aby stworzyć coś, co zaskoczy gości. Łososa piecze się zaledwie kilka minut! Latem ma być jednak smacznym i szybkim! Życzymy Państwu długich ciepłych dni...



# Grillowany szaszłyk z łososiem norweskim przekładany czerwoną papryką, cebulą i pieczarkami

## Składniki na 4 osoby

- 280 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula
- 9 pieczarek średniej wielkości
- Olej
- Sól, pieprz świeżo mielony
- 4 patyczki do szaszłyków

## Przygotowanie

Filet z łososia płuczemy i delikatnie osuszamy papierowym ręcznikiem. Paprykę i pieczarki dokładnie myjemy. Cebulę obieramy. Łososia i paprykę kroimy w kostkę ok. 5 cm. Cebulę kroimy w ósemki. Warzywa i łososia nacieramy olejem, oprószamy solą i pieprzem. Pieczemy bezpośrednio na ruszcie grilla lub na specjalnej tacce – po kilka minut z każdej strony – do momentu, aż łosoś będzie gotowy z jednej strony, szaszłyk odwracamy na drugą stronę. Szaszłyk odwracamy tylko raz.



# Grillowany łosoś norweski z surówką z białej kapusty, marchwi i chrzanu

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego ze skórą
- ½ główki białej kapusty
- 5 młodych marchewek
- 1 cytryna
- 2 łyżki chrzanu
- 2 łyżki majonezu
- ½ pęczka natki pietruszki
- ¼ pęczka tymianku
- Olej
- Sól, pieprz świeżo mielony
- Pergamin do pieczenia

## Przygotowanie

Filet z łososia norweskiego płuczemy i delikatnie osuszamy papierowym ręcznikiem. Kroimy go na 4 porcje. Nacieramy olejem, oprószamy solą, a następnie wraz z gałązkami tymianku zawijamy w pergamin i pieczemy na grillu przez ok. 10-12 minut, nigdy bezpośrednio na ogniu. Papilotów z łososiem nie należy odwracać na drugą stronę. 4 marchewki dokładnie myjemy, przecinamy wzdłuż, nacieramy olejem i grillujemy. Kapustę szatkujemy. Dodajemy startą na tarce o grubych oczkach 1 marchew. Warzywa mieszamy z chrzanem, majonezem i sokiem z cytryny, doprawiamy solą i pieprzem. Na koniec posypujemy natką pietruszki. Łososia serwujemy z surówką oraz grillowanymi marchewkami.



# Grillowany łosoś norweski z salsą z pomidorów, tostami i serem typu oscypek

## Składniki na 4 osoby

- 400 g fileta z łososia norweskiego ze skórą
- 4 pomidory
- ½ pęczka natki pietruszki
- 1 duża biała cebula
- 1 cytryna
- 80 ml oleju
- 8 kromek pieczywa tostowego
- 250 g sera typu oscypek
- Sól, pieprz świeżo mielony
- Szczypta wędzonej papryki

## Przygotowanie

Filet z łososia płuczemy i delikatnie osuszamy papierowym ręcznikiem. Kroimy go na 4 porcje. Oprószamy solą, pieprzem i wędzoną papryką. Odstawiamy do lodówki na 15 minut. Pomidory obieramy ze skórki, przekrawamy i pozbawiamy wodnistej miąższu. Następnie kroimy w kostkę, dodajemy posiekaną cebulę i natkę pietruszki. Całość doprawiamy olejem wymieszany z sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Łosoś układamy na grillu skórą do dołu. Pieczemy ok. 4 minut i delikatnie przekładamy łopatką na drugą stronę na 1-2 minuty. Równocześnie grillujemy pieczywo tostowe i plasterki sera. Na grillowanych kromkach chleba układamy salsę. Całość przykrywamy grillowanym serem. Serwujemy z upieczonym łososiem norweskim.





# Grillowany łosoś norweski na sposób meksykański

## Składniki na 4 osoby

- 480 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 4 kolby kukurydzy
- 100 g masła
- 0,5 l mleka
- 2 dojrzałe awokado
- 1 czerwona cebula
- 1 limonka
- 1 papryczka chili
- ½ pęczka kolendry
- Sól, pieprz świeżo mielony

## Przygotowanie

Filet z łososia norweskiego płuczemy i delikatnie osuszamy papierowym ręcznikiem. Kroimy na 4 porcje. Kukurydzę obieramy i gotujemy w mleku zmieszonym z wodą w proporcjach pół na pół. Prze-studzoną kukurydzę smarujemy masłem i pieczemy na grillu na tacce aluminiowej lub bezpośrednio na ruszcie – będzie wtedy bardziej przypieczona. Przygotowujemy sos guacamole. Miąższ dojrzałego awokado rozgniatamy w miseczce widelcem i dokładnie mieszamy z posiekaną kolendrą, cebulą, papryczką chili i sokiem z limonki. Całość doprawiamy solą i pieprzem. Schładzamy w lodówce. Filety z łososia doprawiamy solą, pieprzem i grillujemy po ok. 3 minuty z każdej strony. Serwujemy je z sosem guacamole i kukurydzą. Można też podać grillowane kromki pieczywa pocięte w słupki.



# Grillowane burgery z łososia norweskiego z musem ziołowo-twarogowym

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 2 duże pomidory
- 400 g białego sera
- 100 ml kwaśnej śmietany
- 1 łyżka chrzanu
- 20 ml oliwy
- 2 łyżki zielonego pieprzu w ziarnach z zalewy
- Natka pietruszki, koperek, liście szpinaku
- Cebula szalotka
- Mak
- Ziarna sezamu
- Sól, biały pieprz do smaku

## Przygotowanie

Łososia siekamy w drobną kostkę, doprawiamy solą, białym pieprzem, dodajemy oliwę, ziarna maku i sezamu. Wyrabiamy wszystko na jednolitą masę. Z masy formujemy burgery i smażymy na grillu po 3 minuty z każdej strony. Liście szpinaku, natkę pietruszki, koperek oraz zielony pieprz miksujemy, a następnie łączymy z białym serem oraz chrzanem. Powoli miksujemy na krem. Burgera podajemy z plasterkami pomidora gruntowego i sosem z zielonego pieprzu i ziół.



# Grillowany łosoś norweski z porem na sposób azjatycki

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 100 ml sosu sojowego
- 20 ml sosu rybnego
- 50 g świeżego tartego imbiru
- 2 ostre papryczki chili
- 1 limonka
- 50 g białego sezamu
- 2 niewielkie pory
- Olej ryżowy

## Przygotowanie

Przygotowujemy marynatę: sos sojowy mieszamy z sosem rybnym, drobno startym imbirem, posiekаныmi papryczkami chili oraz z sokiem z limonki. Łososia norweskiego płuczemy, delikatnie osuszamy papierowym ręcznikiem i dzielimy na 4 porcje. Następnie wkładamy go do marynaty. Po godzinie wyjmujemy i osączamy na papierowym ręczniku. Łososia grillujemy po ok. 3-4 minuty z każdej strony. Przed podaniem panierujemy lub posypujemy białym sezamem. Pora myjemy, usuwamy zielone części, przecinamy na pół. Skrapiamy olejem ryżowym i pozostałą marynatą. Grillujemy.



# Filet z łososia norweskiego w papilotach z cukinią, bakłażanem i ziemniakami w ziołowym maśle

## Składniki na 4 osoby

- 300 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 1 cukinia
- 2 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 4 ziemniaki
- 100 g masła
- ¼ pęczka świeżego koperku
- ¼ pęczka tymianku
- Sól, pieprz świeżo mielony
- Folia aluminiowa

## Przygotowanie

Filet z łososia płuczemy i delikatnie osuszamy papierowym ręcznikiem. Następnie kroimy go w ok. 4-centymetrową kostkę, oprószamy solą i pozostawiamy na 15 minut. Cukinię i bakłażana kroimy w słupki grubości małego palca. Cebulę kroimy w krążki. Obrane ząbki czosnku rozgniatamy końcówką noża. Ziemniaki gotujemy w łupinach, a następnie kroimy je w kostkę. Masło ucieramy z posiekanym koperkiem i tymiankiem. Doprawiamy solą i pieprzem. Duży arkusz folii aluminiowej smarujemy ziołowym masłem. Następnie układamy na nim wszystkie warzywa i łososia. Folię szczelnie zamykamy. Pieczemy na grillu przez ok. 15 minut.





# Grillowany łosoś norweski z czerwoną sałatką i purée z pietruszki

## Składniki na 4 osoby

- 600 g filet z łososia norweskiego ze skórą
- ¼ główki czerwonej kapusty
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula czerwona
- Kolendra, natka pietruszki, koperek
- 2 limonki
- 4 pietruszki – korzeń
- 2 łyżki miodu
- 300 ml mleka
- Sól, pieprz, cukier do smaku

## Przygotowanie

Filet z łososia płuczemy, osuszamy papierowym ręcznikiem. Skórę gęsto nacinamy. Rybę posypujemy solą oraz białym pieprzem. Od strony skóry grillujemy przez ok. 4 minuty, przekładamy na drugą stronę i grillujemy jeszcze przez ok. 2 minuty. Kapustę szatkujemy w cienkie paski, dodajemy pokrojoną paprykę, liście kolendry, natkę pietruszki i koperek. Oliwę łączymy z sokiem z limonki i dodajemy do sałatki, doprawiamy solą, szczyptą cukru. Przygotowujemy purée: pietruszkę obieramy i gotujemy w mleku. Miękką pietruszkę miksujemy i łączymy z miodem. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i ewentualnie cukrem.



# Łosoś norweski grillowany w pergaminie na sposób orientalny z owocową sałatką

## Składniki na 4 osoby

- 800 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 2 cm świeżego imbiru
- 4 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- Sok z 2 pomarańczy
- 2 cebule szalotki
- 1 ananas
- 1 mango
- 200 g truskawek
- 2 czerwone cebule
- 100 g papryczek jalapeño
- Świeża mięta
- Pergamin do pieczenia

## Przygotowanie

Imbir ścieramy na tarce, łączymy z miodem, sosem sojowym, połową soku z pomarańczy oraz pokrojoną szalotką. Marynatę wlewamy do woreczka foliowego i wkładamy łososia tak, aby był przykryty marynatą. Woreczek odstawiamy na 30 min. Następnie łososia układamy na pergaminie, podlewamy marynatą, zawijamy w pakiecik i grillujemy przez ok. 8-10 minut. Łososia podajemy z orzeźwiająca sałatką: owoce obieramy, kroimy, łączymy z pokrojoną cebulą, plasterkami papryczki, świeżą miętą i pozostałym sokiem z pomarańczy.



# Grillowany łosoś norweski z grzankami z kozim serem i cukinią

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 1 cukinia
- 2 bułki ciabatta
- 100 g masła
- 200 g serka koziego
- 50 g majonezu
- 1 cytryna
- Natka pietruszki
- Tymianek
- Oliwa
- Czarny pieprz, biały pieprz, sól do smaku

## Przygotowanie

Ciabattę kroimy w plastry, smarujemy masłem i opiekamy na grillu na złoty kolor. Cukinię kroimy w plastry, obtaczamy w oliwie z tymiankiem i grillujemy. Łososia obsypujemy solą oraz białym pieprzem i grillujemy po 3 minuty z każdej strony. Serek kozi łączymy z majonezem, dodajemy sok z cytryny, otartą skórkę z cytryny, pieprz czarny i natkę pietruszki. Na grzankach układamy plastry cukinii, dekorujemy sosem. Serwujemy z łososiem.





# SEZON

## na jesienne wieczory

Jesień to najpiękniejszy czas na gotowanie. Z jednej strony wieczory robią się coraz dłuższe i zachęcają do spędzania czasu w domu, wśród najbliższych, i wspólnego gotowania. Z drugiej strony - to właśnie teraz możemy cieszyć najwspanialszym bogactwem warzyw i owoców. Kolory warzyw kojarzą się z ciepłem, z nasyceniem słońcem, ze wspaniałym skondensowanym smakiem lata... Jesienią zaczynamy jeść treściwiej niż latem i przynajmniej jeden ciepły posiłek w ciągu dnia staje się koniecznością. Codzienne obiady mogą być pyszne i szybkie, gdy wykorzystamy jesienne plony oraz łososia norweskiego. Serwujmy zapiekanki i makarony z dodatkiem łososia norweskiego lub podajmy łososia z dodatkami pieczonego w piekarniku. To dania, których przygotowanie nie zajmie więcej niż pół godziny. A my cieszymy się jesienią, spacerujemy i odpoczywamy. Życzymy Państwu spokojnych wieczorów.





# Smażony łosoś z gruszkami i śliwkami w cydrze

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 4 gruszki konferencje
- Kilka śliwek węgierek
- 100 ml cydru jabłkowego
- 2 łyżki miodu
- Masło do smażenia
- Goździki, świeży rozmaryn
- Sól, pieprz

## Przygotowanie

Umyty i osuszony filet z łososia norweskiego dzielimy na 4 porcje. Sprawiamy solą oraz pieprzem. Odstawiamy. Gruszki myjemy, obieramy ze skórki i dzielimy w ósemki. Umyte śliwki przekrawamy wzdłuż, pestki usuwamy. Na patelni rozpuszczamy miód, lekko go karmelizujemy, po czym dodajemy łyżkę masła. Dodajemy gruszki i śliwki. Całość podlewamy cydrem i dodajemy goździki i świeży rozmaryn. Chwilę smażyjemy, całość odparowując. Po odparowaniu dodajemy filety z łososia i smażyjemy po kilka minut z każdej strony. Na koniec danie doprawiamy grubo mielonym pieprzem.



# Stek z łososia norweskiego z penne i cukinią oraz pesto z rukoli i orzechów nerkowca

## Składniki na 4 osoby

- 650 g fileta z łososia norweskiego ze skórą
- 1 opakowanie makaronu penne
- 1 cukinia
- 80 g suszonych pomidorów
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 doniczka rukoli
- 1 opakowanie orzechów nerkowca
- 50 g parmezanu
- 100 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- Pieprz czarny mielony i sól

## Przygotowanie

Filet z łososia norweskiego oczyścimy z łusek, płuczemy w zimnej wodzie i osuszamy papierowym ręcznikiem. Następnie kroimy na 4 steki. Skórę nacieramy solą. Makaron penne gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Suszone pomidory, połówki pomidorków koktajlowych i pokrojoną w cienkie plasterki cukinię przesmażamy na patelni. Rukolę płuczemy i blendujemy z oliwą i orzechami nerkowca, doprawiając solą i pieprzem. Ugotowany makaron odcedzamy i przekładamy na patelnię z warzywami. Całość zalewamy pesto rukolowym. Łososia norweskiego smażymy na rozgrzanej oliwie po ok. 3 minuty z każdej strony. Następnie wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 160°C na ok. 4 minuty. Penne rozkładamy na talerzach, posypujemy tartym parmezanem i układamy oprószony pieprzem stek z łososia.



# Papryka faszerowana kaszą bulgur i łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby

- 400 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 4 papryki czerwone i żółte
- 200 g kaszy bulgur
- 1 cebula i 1 ząbek czosnku
- 1 marchew
- 1 cukinia
- 150 g sera mozzarella
- 100 g suszonej żurawiny
- Świeże oregano
- Gałka muskatołowa, kminek, cynamon

## Składniki na sos

- 1 kg pomidorów – polskie, podłużne
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 marchwie
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- Olej do smażenia
- Liść laurowy
- Sól i pieprz

## Przygotowanie

Kaszę bulgur wrzucamy na gotującą się wodę, na 2-3 minuty. Odstawiamy, aby napęczniała. Łososia kroimy w drobną kostkę. Papryki przekrawamy na wysokości  $\frac{2}{3}$  – jak na zdjęciu, czyścimy z nasion. Odciętą część papryki oraz marchew kroimy w drobną kostkę. Na oleju smażymy posiekaną cebulę, czosnek, paprykę i marchew. Kaszę łączymy z przesmażonymi warzywami, pokrojoną w kostkę cukinią oraz żurawiną. Dodajemy pokrojonego łososia, startą mozzarellę, świeże oregano oraz pozostałe przyprawy. Wszystko mieszamy i farszem wypełniamy papryki. Wstawiamy do naczynia żaroodpornego, zalewamy sosem i pieczemy około 30 minut w temperaturze 170°C.

**Sos:** na oleju przesmażamy posiekaną cebulę i czosnek, dodajemy startą marchew i chwilę smażymy, a następnie dodajemy pokrojone pomidory, koncentrat, doprawiamy solą, pieprzem i liściem laurowym. Wolno gotujemy. Po kilku minutach miksujemy.



# Łosoś norweski pieczony w soli z warzywami i cząbrem

## Składniki na 4 osoby

- 300 g fileta z łososia norweskiego
- 400 g gruboziarnistej soli morskiej
- Białko z jednego jajka
- 2 liście kapusty włoskiej
- 2 marchwie
- 2 pietruszki
- 2 selery
- 2 cebule
- Cząber
- Olej rzepakowy
- Pieprz i sól

## Przygotowanie

Sól morską delikatnie łączymy z roztrzepanym białkiem. Filet z łososia norweskiego owijamy w liście kapusty i całość pokrywamy solą z białkiem, tak aby powstała skorupka. Pieczemy 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Warzywa obieramy, kroimy w grubsze kawałki. Smarujemy olejem, oprószamy cząbrem oraz doprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy ok. 40 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C – do miękkości. Przed podaniem łososia przekrawamy na pół.





# Łosoś norweski w łuskach ziemniaczanych z brukselką i gorczycą

## Składniki na 4 osoby

- 4 filety z łososia norweskiego po ok. 125 g każdy
- 3 ziemniaki
- ½ kg brukselki
- ¼ kostki masła
- 3 łyżki musztardy francuskiej, gruboziarnistej
- 1 jabłko
- 1 duża cebula
- 100 ml śmietany 36%
- Olej do smażenia
- Sól i pieprz

## Przygotowanie

Brukselkę gotujemy na półtwardo. Następnie przekładamy na patelnię z przesmażoną posiekaną cebulą i jabłkiem. Dodajemy śmietanę, a następnie musztardę. Dusimy do miękkości. Łososia norweskiego delikatnie oprószyć solą i pieprzem. Smażymy na oleju po kilka minut z każdej strony. Ziemniaki obieramy i kroimy w bardzo cienkie plastry, gotujemy, odcedzamy i układamy na łososiu na kształt łuski. Wierzch polewamy delikatnie roztopionym masłem.



# Łosoś norweski w zielonym pieprzu i pomarańczach

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 6 pomarańczy
- 2 czerwone cebule
- 3 łyżki zielonego pieprzu
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki miodu
- Kardamon
- Sól i pieprz

## Przygotowanie

Łososia kroimy w kostkę, oprószamy solą i pierzem. Odstawiamy. Pomarańcze i cebule obieramy i kroimy w plastry. Na patelni rozpuszczamy miód. Lekko karmelizujemy i dodajemy masło. Na maśle z miodem przesmażamy cebulę i pomarańcze. Sos zachowujemy. Zielony pieprz zalewamy wrzątkiem i dwukrotnie przepłukujemy. W żaroodpornym naczyniu układamy warstwami przesmażone plastry cebuli, pomarańczy i kawałki łososia. Wszystko polewamy sosem powstałym podczas przesmażania pomarańczy, posypujemy zielonym pieprzem i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C na około 20 minut.



# Stek z łososia norweskiego z pieczonymi burakami oraz musem jabłkowo-chrzanowym

## Składniki na 4 osoby

- 500 g fileta z łososia norweskiego
- 400 g jabłek antonówek
- 2 łyżki chrzanu
- 40 g masła
- 100 ml śmietany 36%
- 2 łyżki miodu
- 4 buraki
- Sól
- Pieprz

## Przygotowanie

Łososia dzielimy na porcje i doprawiamy solą oraz pieprzem. Buraki smażymy olejem, zawijamy w folię i wstawiamy do piekarnika na pieczenie w temperaturze 170°C. Jabłka kroimy w kostkę, przesmażamy na patelni z masłem i miodem. Miękkie jabłka miksujemy, dodajemy chrzan i śmietanę. Łososia smażyjemy na oleju, podajemy na musie z jabłek i chrzanu z pieczonymi burakami.



# Łosoś norweski i pappardelle ze szpinakiem i pomidorami, z dodatkiem pieczarek oraz parmezanu

## **Składniki na 4 osoby**

- 400 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 1 opakowanie szpinaku
- 1 opakowanie makaronu pappardelle
- 1 puszka pomidorów bez skóry
- 1 cebula
- 200 g pieczarek
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 8 g parmezanu
- 80 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- ½ doniczki oregano
- Pieprz czarny mielony i sól

## **Przygotowanie**

Filet z łososia norweskiego kroimy w kostkę i przesmażamy na oliwie ze szpinakiem i 2 ząbkami czosnku, doprawiając solą i pieprzem. Pokrojone w plasterki pieczarki przesmażamy na oliwie z pomidorkami koktajlowymi i drobno posiekaną cebulą. Całość zalewamy pomidorami bez skóry, dodajemy oregano, doprawiamy solą i pieprzem. Dusimy. Makaron gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Po ugotowaniu dodajemy do sosu i mieszamy całość z tartym parmezanem.





# Rosti ziemniaczano-grzybowe z wędzonym łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby

- 200 g wędzonego łososa norweskiego
- 4 ziemniaki
- 100 g boczniaków
- 200 ml śmietany 18%
- 1 cytryna
- Koperek, natka pietruszki
- Szpinak świeży
- Rukola
- Olej do smażenia
- Pieprz czarny i sól
- Oliwa do smaku

## Przygotowanie

Ziemniaki w skórkach dokładnie myjemy, a następnie obieramy. Obranych ziemniaków już nie myjemy. Kroimy je w cienkie plasterki, a następnie pasczki. Umyte boczniaki również kroimy w cienkie paski. Ziemniaki łączymy z boczniakami, posiekanymi koperkiem i natką pietruszki. Doprawiamy solą i pieprzem. Z uzyskanego ciasta na rozgrzanym oleju smażymy na złoto niewielkie placuszki – rosti. Opłukane liście szpinaku łączymy z rukolą i doprawiamy oliwą oraz sokiem z cytryny. Gotowe placuszki dekorujemy wędzonym łososiem norweskim oraz śmietaną. Podajemy z sałatką ze szpinaku i rukoli.



# Łosoś norweski pieczony w kartkach cedrowych z warzywami

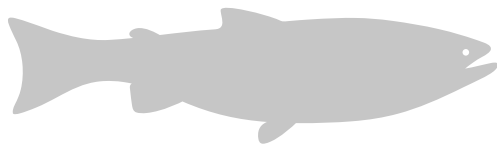
## **Składniki na 4 osoby**

- 800 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 4 marchewki
- 1 garść jarmużu
- 2 czerwone cebule
- 1 czerwona papryka
- Olej rzepakowy
- Koperek
- Rozmaryn
- Sól, pieprz
- 8 sztuk kartek cedrowych

## **Przygotowanie**

Umyty i osuszony filet z łososia norweskiego dzielimy na 8 części. Sprawiamy solą i pieprzem. Kartki cedrowe namaczamy w wodzie, dzięki czemu będą bardziej elastyczne i łatwe w zawijaniu. Jarmuż pozbawiamy twardych nerwów. Dzielimy na mniejsze części. Paprykę i marchew kroimy w słupki, cebulę w piórka. Warzywa przesmażamy na oleju, doprawiając solą i pieprzem. Na koniec dodajemy gałązki koperku. Na mokrych arkuszach papieru cedrowego układamy porcje łososia, na każdą kładziemy przesmażone warzywa i wszystko razem zawijamy w ruloniki. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C na ok. 10 minut. Można włączyć funkcję grill.





# SEZON

## na zimową rozgrzewkę

Za oknem zima i pierwsza myśl, która nas nachodzi, to, że zjadłoby się coś dobrego; coś, co poprawi nastrój i przede wszystkim rozgrzeje „od środka”. Zima to czas, kiedy chętniej zaglądamy do lodówki w poszukiwaniu czegoś, co poprawi nam samopoczucie i doda energii. Łosoś norweski i warzywa korzeniowe, dynia, kapusta, ziemniaki to doskonała baza, która w połączeniu ze świeżymi ziołami i aromatycznymi przyprawami zamieni się w rozgrzewające, pachnące danie... Zachęcamy, aby podstawą głównych posiłków stały się zupy. Są doskonale pożywne i rozgrzewające. Zima to również czas przypraw, których się w kuchni nie bójmy. Dobrajmy! Pamiętajmy, że polecane zimą 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. Życzymy Państwu dużo ciepła.



# Zupa z dynią, smażonymi śliwkami i łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby

- 250 g fileta z łososia norweskiego bez skóry i ości
- 1 kg dyni hokkaido
- 200 g śliwek węgierek
- 200 g wędzonki
- 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, pokrojonego w kawałki łososia norweskiego. Wędzonkę drobno siekamy. Smażymy na patelni i również dodajemy do zupy. Chwilę gotujemy, nie doprowadzając już zupy do wrzenia. Dekorujemy listkami świeżego tymianku.





# Łosoś norweski z soczewicą, winogronami i śmietaną

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego
- 2 marchewki
- 1 średni seler
- 200 g winogron bezpestkowych
- ½ litra bulionu drobiowego
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 cebula
- 200 g soczewicy
- Głóвка sałaty rzymskiej
- 100 ml śmietany 36%
- 2 łyżki octu winnego
- Sól, pieprz czarny
- Olej rzepakowy
- Masło

## Przygotowanie

Łososia norweskiego dzielimy na porcje, przyprawiamy solą oraz pieprzem i obsmażamy z każdej strony na oleju. Marchew, seler oraz cebulę kroimy w bardzo drobną kostkę, przesmażamy na maśle, dodajemy surową soczewicę. Całość chwilę smażymy, zalewamy bulionem i dusimy. Do prawie miękkiej soczewicy dodajemy pokrojoną sałatę, winogrona, śmietaną, ocet i koncentrat pomidorowy. Wszystko dokładnie mieszamy. Na wierzchu układamy porcje podsmażonego łososia. Przykrywamy pokrywką, zmniejszamy ogień do minimum i czekamy, żeby ryba doszła. Na talerzu układamy soczewicę, a na wierzchu łososia norweskiego, dekorujemy winogronami i podajemy.



# Zupa cebulowa z łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby

- 300 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 4 cebule
- 1 ząbek czosnku
- Ok. 600 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka masła
- Świeży tymianek
- Suszony estragon
- Sól i pieprz

## Przygotowanie

Pokrojoną w piórka cebulę oraz posiekany czosnek podsmażamy w garnku na maśle, uważając, żeby nie przypalić. Gdy cebula będzie miękka, dolewamy bulion warzywny i dodajemy tymianek oraz estragon. Zupę gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 15 minut. Doprawiamy solą i pieprzem. Przed podaniem do gorącej zupy dodajemy pokrojonego w kostkę łososia norweskiego. Danie dekorujemy listkami tymianku. Aby zupa była bardziej syta, możemy posypać ją wiórkami sera dojrzewającego.



# Zapiekanka z dyni, jarmużu, ciecierzycy i łososia norweskiego

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 400 g dyni
- 250 g ciecierzycy
- 1 czerwona cebula
- 1 ząbek czosnku
- Kilka listków jarmużu
- 200 g tartego parmezanu
- 2 łyżki miodu
- Olej rzepakowy
- Tymianek, bazylia
- Sól i pieprz

## Przygotowanie

Czerwoną cebulę kroimy w piórka. Przesmażamy ją na oleju razem z posiekanym czosnkiem. Dynię kroimy w kostkę i gotujemy przez 10 minut w wodzie z dodatkiem soli i cukru. W posmarowanym olejem naczyniu do zapiekania układamy dynię, przesmażoną cebulę, liście jarmużu oraz pokrojonego w kostkę łososia norweskiego. Dodajemy ugotowaną ciecierzycę. Całość delikatnie skrapiamy olejem i miodem, posypujemy tymiankiem, bazylią, solą i pieprzem. Na koniec danie posypujemy startym parmezanem. Wstawiamy do nagrzanego do temperatury 175°C piekarnika na ok. 20 minut. Danie możemy dodatkowo wzbogacić plasterkami sera wędzonego, np. oscypka.



# Zupa orientalna z łososiem norweskim

## Składniki na 4 osoby

- 200 g fileta z 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 kupienia na stoiskach lub w sklepach z żywnością orientálną
- 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. 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.





# Łosoś norweski smażony z brukselką, pietruszką i kremowym serkiem

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego bez skóry
- 400 g brukselki
- 1 pietruszka – korzeń
- 1 cebula
- 200 g sera mascarpone
- 100 g tartego parmezanu
- Olej do smażenia
- Skórka z 1 cytryny
- Sól i pieprz

## Przygotowanie

Posiekaną cebulę przesmażamy na oleju. Oczyszczoną brukselkę gotujemy przez ok. 5 minut w wodzie z dodatkiem soli i cukru. Ugotowane główki brukselki kroimy na pół. Korzeń pietruszki kroimy w drobną kostkę. Warzywa dodajemy do przesmażonej cebuli. Całość smażymy. Następnie do warzyw dodajemy ser mascarpone i parmezan. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Cały czas mieszając, podgrzewamy sos przez kilka minut. Filet z łososia norweskiego dzielimy na 4 części. Oprószamy solą i pieprzem. Smażymy na rozgrzanej patelni na oleju z jednej strony przez ok. 3-4 minuty. Następnie rybę przekładamy na drugą stronę i wyłączamy kuchenkę. Łososia pozostawiamy tak do momentu podania. Rybę serwujemy z brukselką i pietruszką w sosie z kremowego sera. Aby danie uczynić bardziej sytym – możemy je podać z pieczonymi ziemniakami.



# Ossobuco z łososia norweskiego

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego
- 400 g pomidorów świeżych lub z puszki
- 2 marchwie
- 2 czerwone cebule
- 1 ząbek czosnku
- 2 łodygi selera naciowego
- Pęczek natki pietruszki
- 100 ml białego wina
- Skórka z 1 cytryny
- Olej rzepakowy
- Sól, pieprz kajeński

## Przygotowanie

Ze świeżych pomidorów wykrawamy szypułki. Pomidory sparzamy i obieramy ze skórki. Kroimy w drobną kostkę. Pomidory z puszki kroimy, nie dodajemy zalewy. Marchew, cebulę, seler naciowy oraz czosnek kroimy w drobną kostkę. Połowę natki siekamy i mieszamy z warzywami. W garnku rozgrzewamy olej, wrzucamy warzywa, chwilę smażymy, podlewamy winem i dodajemy przyprawy. Całość dusimy ok. 20-30 minut, nie przykrywając garnka. Łososia obsmażamy z każdej strony, zalewamy sosem warzywno-pomidorowym i dusimy ok. 10 minut. Przed podaniem danie posypujemy natką pietruszki połączoną ze skórką z cytryny.



# Łosoś norweski w maśle pietruszkowym z brukselką i smażonym boczkiem

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łososia norweskiego
- Pęczek natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 100 g masła
- Skórka z 1 cytryny
- 1 łyżka whisky
- 100 g surowego wędzonego boczku
- 10 brukserek
- 1 jabłko
- Sól, pieprz czarny
- Olej rzepakowy

## Przygotowanie

Posiekaną natkę, ząbek czosnku i skórkę z cytryny miksujemy z masłem. Na koniec dodajemy łyżkę whisky, doprawiamy solą i pieprzem. Na patelni rozpuszczamy połowę masła pietruszkowego, smażymy na nim łososia z jednej strony. Po 3-4 minutach przekładamy rybę na drugą stronę i wyłączaamy kuchenkę. Dzięki temu łosoś będzie soczysty. Na oleju przesmażamy boczki, dodajemy listki z brukselki i pokrojone w kostkę jabłko. Chwilę smażymy. Na talerz układamy porcje brukselki z jabłkiem i boczkiem, na wierzch kładziemy porcję łososia norweskiego i całość polewamy masłem pietruszkowym.



# Łosoś norweski zapiekany z fenkułem, serem mozzarella i cukinią

## Składniki na 4 osoby

- 600 g fileta z łosiosia norweskiego bez skóry
- 1 cukinia
- 1 fenkuł – koper włoski
- 2 czerwone cebule
- 250 g sera mozzarella
- 400 ml mleka
- Olej do smażenia
- Kurkuma, świeży tymianek
- Sól i pieprz

## Przygotowanie

Na patelni, na oleju przesmażamy pokrojoną w plastry cukinię i czerwoną cebulę pokrojoną w cząstki. Doprawiamy solą i pieprzem. Fenkuła kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy w mleku z dodatkiem kurkumy. W wysmażonym oleju naczyniu żaroodpornym układamy pokrojonego w kawałki łosiosia, plastry podsmażonej cukinii, cząstki cebuli, fenkuła i plastry mozzarelli. Wszystko doprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem. Naczynie wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C na ok. 20 minut.





# Krem z buraków 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 kiszone
- 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 i sól

## Przygotowanie

Wyszorowane buraki skrapiamy olejem, posypujemy solą, pieprzem, cząbrem i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy do miękkości. 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 kiszone (bez skórki). Wierzch dekorujemy serkiem, plasterkami jabłek i świeżym tymiankiem.





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 oraz owoców morza z Norwegii.



**Książka opracowana została przez  
Norweską Radę ds. Ryb i Owoców Morza  
na podstawie materiałów własnych.**

©Norwegian Seafood Council 2014, Tromsø, Norway

**Biuro dla Polski**

NSC Polska  
Caffamacherreihe 5  
20355 Hamburg

**Autorami przepisów kulinarnych są:**

**Andrzej Polan**, str.: 29, 33, 41, 45-47, 59, 65-69, 73, 77-85, 89-91, 95-113

**Sebastian Krauzowicz**, str.: 31, 35-39, 43, 51-57, 61-63, 75, 87

**Autorami zdjęć do przepisów kulinarnych zawartych w książce są:**

**Jan Lech**, str.: 28-46, 50-56, 60-62, 72-76, 82, 86, 90, 94-112

**Mateusz Motyczyński**, str.: 58, 64, 66, 68

**Kamil Zieliński**, str.: 78, 80, 84, 87