

Marynowany łosoś z kapustą curry

Wartości odżywcze (na porcję)
2.564 kJ / 612 kcal

Tłuszcz: **35,6 g** Białko: **31,2 g**
Węglowodany: **27,2 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Na marynatę:

2 łyżeczki oleju arachidowego
5 ząbków czosnku,
pokrojonych w cienkie
plasterki
3 łyżeczki cukru
2 małe laski cynamonu
6 gwiazdek anyżu
240 ml Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman
480 g filetu z łososia (jakości
jak do sushi)

Na sałatkę z kapusty curry:

180 g sercówki lub szpiczastej
kapusty
60 g drobno posiekanej
szalotki
30 ml oleju z orzecha włoskiego
10 ml octu malinowego
2 łyżki sosu słodko-kwaśnego
50 g mango
50 g ananasa (słodkiego i
dojrzałego)
Odrobina curry
1 szczypta cukru
Świeżo zmielony pieprz

Na majonez kolendrowy:

60 g majonezu
30 g crème fraîche
3 łyżeczki Naturalnie warzony
słodki sos sojowy
Kikkoman
1 łyżka kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 W rondelku rozgrzej olej arachidowy. Dodaj czosnek i podsmażaj tak, aby nie zbrązowił. Dodaj cukier, laskę cynamonu, anyż i sos sojowy. Zagotuj, a następnie zdejmij z ognia i ostudź. Gdy marynata ostygnie, przelej ją do szklanego lub ceramicznego naczynia, w którym znajduje się łosoś. Przykryj i wstaw do lodówki na trzy do czterech dni, od czasu do czasu obracając.

Krok 2

Wytnij głęź kapusty i pokrój ją na paski o szerokości ok. 3 mm. Posyp solą i pozostaw na noc. Następnego dnia dodaj posiekaną szalotkę, olej z orzecha włoskiego, dressing malinowy oraz sos słodko-kwaśny. Umyj mango i ananasa, pokrój w cienkie paski i dodaj do kapusty. Dopraw curry, cukrem i świeżo zmielonym pieprzem.

Krok 3

Wymieszaj majonez, crème fraîche i słodki sos sojowy na gładką masę. Następnie dodaj kolendrę, sok z limonki, czosnek, imbir w syropie i starty imbir. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem, curry i syropem imbirowym.

Krok 4

Pokrój łososia na cienkie plasterki. Podawaj go na surówce z kapusty curry, z chlebem i majonezem kolendrowym.

3 kilka	soku z limonki
kropli	
1	ząbek czosnku
2 kawałki	kawałki imbiru w syropie
5 g	startego świeżego imbiru
	Biały pieprz, curry w
	proszku, syrop spod
	imbiru do smaku