KIKKOMAN

Pikantny łosoś z harissą i warzywami stir-fry

Czas ogółem **60 min** **15 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania **30 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.600 kJ / 621 kcal

Tłuszcz: **41 g** Białko: **44 g**
Węglowodany: **21 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	filetu z łososia bez skóry i ości
200 g	zielonych szparagów
150 g	różyczek brokuła
200 g	cukinii
1 pęczek	cebuli dymki
	Olej do smażenia (np. rzepakowy)
100 ml	mleczka kokosowego lub śmietanki kokosowej
1 garść	tajskiej bazylii (opcjonalnie)
Sos:	
3 cm	świeżego imbiru
120 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka	pasty curry Massaman (lub czerwonej tajskiej pasty curry)
1 łyżka	sosu rybnego
1 łyżka	posiekanej trawy cytrynowej
1 łyżka	harissy
Przybranie:	
0,5	limonki
	Cukier do smaku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pokrój łososia w kostkę.

Krok 2

Zetrzyj imbir i dodaj Sos sojowy Kikkoman, pastę curry, sos rybny, trawę cytrynową i harissę. Dobrze wymieszaj, a następnie marynuj łososia w powstałej paście przez około 30 minut. Pozostaw resztę marynaty.

Krok 3

Pokrój szparagi i brokuły na małe kawałki. Cukinię pokrój w półksiężyce. Posiekaj dymkę i tajską bazylię i odstaw.

Krok 4

Rozgrzej odrobinę oleju w woku. Dodaj posiekane warzywa (oprócz dymki) i smaż przez około 2 minuty. Wyjmij z woka. Do woka dodaj łososia i smaż krótko na dużym ogniu, aż zacznie brązowieć. Gdy ryba usmaży się ze wszystkich stron, dodaj resztę marynaty, dymkę i smażone warzywa. Smaż przez około 1 minutę. Na koniec dodaj mleczko kokosowe i posiekaną tajską bazylię. Krótko podsmaż.

LUB:

Rozgrzej odrobinę oleju na patelni. Dodaj łososia i smaż na dużym ogniu, aż zbrązowieje z każdej strony. Zdejmij z patelni.

Na tę samą patelnię dodaj posiekane warzywa (oprócz dymki) i smaż przez około 2 minuty. Dodaj resztę marynaty i dymkę i smaż przez około 1 minutę. Na koniec dodaj mleczko kokosowe, usmażonego łososia i posiekaną tajską bazylię. Krótko podsmaż.

Krok 5

Podawaj z połową limonki i cukrem do smaku.