

Łosoś z kaszą bulgur

25–35 Min

Przygotowanie

1. Najpierw rozgrzej piekarnik do 190 stopni. Następnie zagotuj 850 ml osolonej wody. Dodaj bulgur i gotuj 20 minut. Podczas gdy bulgur się gotuje, w misce wymieszaj pistacje, bułkę tartą, parmezan, olej i jedną łyżeczkę mieszanki przypraw do ryb. Następnie pokrój filety z łososia na cztery części i posyp resztą przyprawy do ryb.
2. Następnie ułóż filety z łososia na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i rozsmaruj na powierzchni od jednej do dwóch łyżek przygotowanego nadzienia pistacjowego. Nadzienie dociśnij mokrymi rękami, aby nie rozlało się podczas pieczenia. Włóż blachę do piekarnika i piecz przez 15 minut.
3. Odcedź ugotowany bulgur. Przełóż do miski, dodaj skórkę i sok z cytryny, czosnek, oliwę, pietruszkę i przyprawy, dobrze wymieszaj. Podawaj z pieczonym łososiem.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

800 g	Filet z łososia (bez skóry)
60 g	Pistacje (pokrojone)
2 łyżeczki	Bułka tarta
2 łyżeczki	Parmezan (tarty)
2 łyżeczki	Oliwa z oliwek
1.5 łyżki	Przyprawa do Ryb

Do kaszy bulgur

300 g	Kasza bulgur
0.5 szt	Cytryna (skórka i sok)
2 szt	Ząbek czosnku
2 łyżeczki	Oliwa z oliwy
2 łyżeczki	Pietruszka (pokrojona)
1 szczypta	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	Pieprz Czarny ziarnisty