

ANIA STARMACH

Łosoś z soczewicą i sosem pomidorowym

Co kupić?

- 300g** filetu z łososia (może też być więcej, np. 400g)
- 1** szklanka czerwonej soczewicy (ok. 180g)
- 500ml** passaty pomidorowej / przecieru pomidorowego
- 2** łyżki oliwy
- szczypta soli
- curry
- słodka i ostra papryka
- cebula dymka / pietruszka / kolendra (wg gustu)

Jak przygotować?

1. Piekarnik nastaw na 180 stopni (góra dół, bez termoobiegu).
2. Łososia pokrój w dużą kostkę (3×3, 4×4 cm), posól, dodaj oliwę.
3. Umieść w naczyniu żaroodpornym i wstaw do rozgrzanego piekarnika na 10-15 minut pieczenia.
4. W rondelku rozgrzej oliwę, dodaj curry i dwa rodzaje papryki. Po chwili dodaj soczewicę i zalej całość szklanką wody. Gotuj pod przykryciem około 10 minut.
5. Po ugotowaniu przelej soczewicę przez sitko, pozbądź się nadmiaru wody.
6. Soczewicę wymieszaj z passatą i dopraw solą, pieprzem do smaku.
7. Danie podawaj w głęboki talerzu. Wyłóż soczewicę z sosem pomidorowym i na to łososia. Posyp wybraną zieleniną.