

Łosoś po marynarsku

Łosoś po marynarsku – królewska uczta z morskimi akcentami

Delikatny łosoś w aromatycznym, pomidorowym sosie to prawdziwa uczta dla podniebienia. To danie, które łączy w sobie szlachetność królewskiej ryby z prostotą przygotowania. Wystarczy obsypać rybę aromatyczną przyprawą Knorr, ziołami i obsmażyć na patelni. Następnie w tym samym naczyniu podsmażamy czosnek i cebulę, dodajemy Fix Knorr rozmieszany z wodą i gotujemy całość przez 10 minut, od czasu do czasu obracając rybę.

Dla kogo?

Łosoś po marynarsku to propozycja zarówno dla miłośników ryb, jak i dla osób, które zwykle po nie sięgają. Delikatne, bladoróżowe mięso łososia, praktycznie pozbawione ości, przekona nawet najbardziej opornych. Gęsty, pomidorowy [sos](#) z aromatycznymi ziołami doskonale podkreśla wysublimowany smak tej szlachetnej ryby.

Na jaką okazję?

To danie sprawdzi się zarówno na codzienny obiad, jak i na elegancką kolację. Łosoś po marynarsku podany z pieczonymi ziemniaczkami lub ryżem będzie prezentował się wyjątkowo apetycznie na talerzu, zachwycając gości nie tylko smakiem, ale i wyglądem.

Czy wiesz o tym?

Łosoś to ryba bogata w kwasy omega-3 oraz witaminy z grupy B. Jego regularne spożywanie korzystnie wpływa na układ krążenia

i pracę mózgu. Dodatkowo, pomidorowy sos z bazylią, oregano i tymiankiem dostarcza organizmowi cennych przeciwutleniaczy.

Dla urozmaicenia

Sos możesz wzbogacić posiekaną natką pietruszki oraz zielonymi lub czarnymi oliwkami. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj odrobinę białego wina lub soku z cytryny. Łososia możesz również zastąpić inną szlachetną rybą, np. dorszem lub sandaczem.