

Łosoś w miodowo-musztardowej glazurze

Kochani !

Post jest już od wczoraj u Panny Joanny na stronie, jednak gdybyście w przyszłości szukali przepisów chce dodać go też tu



<http://podroz-wedwoje.pl/index.php/2012-11-21-14-08-39/typografia/83-szybko-i-wykwintnie-kulinarne-walentynki-z-wszystkomaniaczka>

Długo zastanawiałam się co dobrego przygotować dla czytelników Panny Joanny na Walentynki. Doszłam do wniosku, że ciastka, to dosyć powszechny pomysł, a co więcej nie nakarmimy naszego głodnego mężczyzny czy kobiety samymi łakociami. Niech słodycz w tym dniu bije przede wszystkim od Nas.

Idąc jednak za powiedzeniem „Przez żołądek do serca“ przygotowałam dla Was coś wykwintnego, a zarazem prostego i szybkiego w realizacji, co trafi w samo sedno.

Do dzieła!

Szybka, smaczna i wygórowana w samki kolacja.

Możecie myśleć, że na przyrządzenie łososa poświęcić trzeba dużo czasu... NIC BARDZIEJ MYLNEGO! Przygotowanie marynaty potrwa 3 do 4 minut, samo marynowanie 15 minut, a pieczenie kolejne 15 minut! Także w 35 minut jesteście w stanie przygotować pyszną i bardzo zdrową rybkę, która popieści smakami Wasze podniebienie, a co więcej jako afrodyzjak zwiększy popęd seksualny i dodatkowo poprawi krążenie krwi. Podać możecie go z pieczonymi ziemniaczkami, na które przepis znajdziecie tu:

<http://wszystkomaniaczka.pl/chrupiace-ziemniaczki/>
i dodać np. warzywa z patelni i kolacja gotowa!

Łosoś w miodowo-musztardowej glazurze.

Składniki:

Marynata:

- 1 łyżka cukru
 - 1 łyżka roztopionego masła
 - 1 łyżka miodu
 - 1 łyżka sosu sojowego (możecie użyć polskiej wersji czyli Maggie)
 - 1 łyżka musztardy
 - 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- + 200 do 300 g filetu z łososia

Wykonanie:

Składniki na marynatę dokładnie mieszamy i smarujemy naszą rybkę po czym przykrywamy folią i wkładamy na 15 minut do lodówki.



Po tym czasie wyciągamy łososia z marynaty i wkładamy go do blaszki lub naczynia żaroodpornego skórą do dołu. Wygodniej jest go pokroić przed pieczeniem.

Łososia pieczemy przez około 10 do 15 minut w nagrzanym do 190°C piekarniku. Polewając go co jakiś czas resztą marynaty.



TIP:

Pamiętajmy, że łosoś ma ości. Nie ma ich dużo, znajdują się one w górnej skórcie rybki. Bardzo łatwo się je wyciąga bo są duże i odchodzą wraz ze skórą.

SMACZNEGO !!!



Wzrostkomaniaczka