

Łosoś z piekarnika

data aktualizacji: 2020.12.28 autor: Beata Pierzchała



Składniki:

Składniki na łososia i marynatę do niego:

- ok. 320 g filetu z łososia
- 1 łyżeczka miodu (u mnie lipowy)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki oliwy lub oleju rzepakowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku

Dodatkowo do łososia w piekarniku pieczonego:

- 2 gałązki pomidorków koktajlowych
- 4 cienkie plasterki cytryny
- 1 duży ząbek czosnku

Przygotowanie:

Filety z łososia umyć pod bieżącą wodą. Następnie osuszyć za pomocą ręczników papierowych, przekroić na 2 porcje i ułożyć rybę na dnie naczynia żaroodpornego skórą do dołu.

Czosnek obrać z łupinek i pokroić na plasterki.

Cytrynę pokroić w cienkie plasterki (4 sztuki).

Przygotować marynatę do ryby: w tym celu wymieszać ze sobą miód, sos sojowy, olej rzepakowy (lub oliwę) oraz sok z cytryny.

Łososia wyłożonego w naczyniu żaroodpornym doprawić solą (nie za mocno, bo sam sos sojowy jest dość słony) oraz świeżo mielonym czarnym pieprzem. Następnie połączyć go wcześniej przygotowaną marynatą.

Na wierzchu ryby (i również obok niej) poukładać plasterki czosnku. Następnie na wierzchu łososia wyłożyć też cienkie plasterki cytryny (po 2 plasterki na każdy kawałek łososia). Do naczynia żaroodpornego włożyć również 2 gałązki pomidorków koktajlowych.

Jak upiec łososia w piekarniku? W tym celu piekarnik należy rozgrzać do temperatury 210 st. C (funkcja góra-dół, bez termoobiegu), włożyć naczynie żaroodporne na środkowy poziom. Ile piec łososia? Pieczenie łososia zależy w dużej mierze od grubości filetów, więc nie można tego określić dokładnie co do minuty. Na ogół pieczenie łososia zajmuje mi ok. 12-15 minut (w zależności od grubości filetów z łososia – im grubszy, tym czas pieczenia dłuższy, ale z reguły nie przekracza on 15 minut).

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37636-losos-z-piekarnika>