



Łosoś wędzony na gorąco - najlepsze przepisy na obiad

data aktualizacji: 2023.01.24



Lubisz łososia i często gości na Twoim stole, ale znudziła Ci się tradycyjnie smażona lub pieczona ryba? Warto wprowadzić do swojego menu urozmaicenie i sięgnąć po łososia wędzonego na gorąco. Wbrew pozorom nadaje się on nie tylko jako przekąska czy składnik kanapki, ale też jako element sycącego dania obiadowego.

Zawartość składników odżywczych w łososiu

Łosoś jest źródłem witamin z grupy B oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D i E). Ryba ta dostarcza też sporo składników mineralnych, takich jak: potas, wapń, fosfor, żelazo, selen i jod. Łosoś jest również dobrym źródłem pełnowartościowego białka - zawiera ważne aminokwasy egzogenne w odpowiednich proporcjach: lizynę, leucynę, walinę oraz izoleucynę.

Jednak składnikiem, za który łosoś jest najbardziej ceniony, jest jego tłuszcz. Składa się on przede wszystkim z kwasów tłuszczowych omega-3, których nasz organizm nie jest w stanie syntetyzować samodzielnie i musimy dostarczać je z pożywienia. Łosoś jest jednym z najcenniejszych źródeł niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają działanie:

- przeciwzakrzepowe,
- normalizujące ciśnienie krwi,
- przeciwmiażdżycowe,
- kardioprotekcyjne,
- poprawiające funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego,
- wzmacniające odporność organizmu,
- przeciwzapalne.

Czy łosoś wędzony na gorąco jest zdrowy?

Wędzenie na gorąco to sposób obróbki łososia, który odbywa się w temperaturze 60°C i zapewnia pełne bezpieczeństwo pod względem mikrobiologicznym. Z tego względu [łosoś wędzony na gorąco](#) to produkt, z którego nie muszą rezygnować kobiety w ciąży (w przeciwieństwie do łososia wędzonego na zimno).

Wędzenie nie wpływa znacząco na zawartość kwasów tłuszczowych i innych składników odżywczych w łososiu. Jedynym minusem jest stosunkowo wysoka zawartość soli w wędzonej rybie, dlatego osoby zmagające się z nadciśnieniem powinny spożywać ją z umiarem. Jeśli dodajemy łososia wędzonego na gorąco do potrawy, można śmiało pominąć dodatek soli.

Tarta z łososiem wędzonym na gorąco - pomysł na sycący obiad

Łosoś wędzony na gorąco to składnik, który można wykorzystać do przyrządzenia kreatywnych dań obiadowych, takich jak [tarta z łososiem](#), cukinią i serem brie. Jest to potrawa, która zawsze się udaje, więc jej przyrządzenie nie powinno nikomu sprawić najmniejszego problemu. Tartę z łososiem podaj do obiadu w towarzystwie lekkiej sałatki, np. składającej się z rukoli i pomidorków koktajlowych.

Składniki na 3 porcje:

- łosoś wędzony na gorąco MOWI - 125 g;
- masło - 150 g;
- mąka - 250 g;
- jajka - 2 sztuki;
- zielony groszek - 50 g;
- cukinii - 100 g;

- selera naciowego - 50 g;
- ser brie - 150 g;
- śmietana 36% - 100 g;
- sól i pieprz - do smaku.

Sposób przygotowania:

Na kuchenny blat (lub stolnicę) wysyp mąkę i zrób w niej zagłębienie, do którego wrzucisz masło, jajko i szczyptę soli. Delikatnie ugniataj, aż uformujesz jednolite ciasto. Zawiń je w folię spożywczą i włóż do lodówki.

Schłodzone ciasto połóż na stolnicy lub blacie, wyciągnij je i rozwałkuj na około 3 milimetry. Wyłóż nim formę do tarty i znów wstaw do lodówki na około 20 minut. Po tym czasie nakłuj ciasto widelcem, wyłóż papierem do pieczenia i wsyp coś, co dociąży tartę, np. ryż, fasola lub groch. Wstaw ciasto na mniej więcej 20 minut do piekarnika rozgrzanego do 190°C. Po tym czasie usuń papier i znów piecz do momentu zarumienienia - przez około 15 minut.

Porwij łososia na mniejsze kawałki, dodaj do niego groszek i cukinię pokrojoną w kostkę oraz także pokrojonego selera. Na górze ułóż ser. Wymieszaj jajko ze śmietaną i tą mieszaniną zalej łososia z dodatkami. Dopraw całość do smaku solą i pieprzem. Przygotowaną masę wlej na podpieczoną tartę i znów wstaw do piekarnika. Całość piecz przez około 30 minut w temperaturze 150°C - tak, aby wszystko się dobrze ścięło.

Materiał partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69933-losos-wedzony-na-goraco-najlepsze-przepisy-na-obiad>