Duszony łosoś z warzywami

Danie dla osób dbających o linię. Delikatny łosoś przyrządzony w zdrowy sposób zachowujący jego aromat i odżywcze właściwości.

Czas na High: 2-3 godz.

Czas na Low: 4-5 godz.

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 20

Składniki

- 2 duże marchewki, obrane i pokrojone w 1 cm kostkę
- 2 duże cebule, obrane i posiekane drobno
- 1 średni słodki ziemniak 225 g obrany i pokrojony w 1 cm kawałki
- 15 młodych ziemniaków, przekrojonych na pół
- 100 g mrożonego łuskanego groszku
- 100 g zielonej fasolki szparagowej, pokrojonej na 2 cm kawałki
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 1 warzywna kostka rosołowa
- 4 łyżki sosu sojowego
- 4 łyżki posiekanego świeżego estragonu
- 300 g filetu z łososia bez skóry, pokrojonego na 2 cm kawałki
- 200 g zakwaszanej śmietany
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Wykonanie:

Podgrzej na kuchence oliwę z oliwek, warzywa, kostkę rosołową i sos sojowy, dopraw do smaku.
Po podgrzaniu umieść składniki w naczyniu Crock-Pot i przykryj pokrywką.
Gotuj w wolnowarze na poziomie LOW przez 4 godziny, od czasu do czasu mieszając.
Po 4 godzinach dodaj posiekany świeży estragon, pokrojonego łososia i dobrze zamieszaj, ustaw poziom grzania HIGH i przykryj pokrywką.
Gotuj przez kolejne 30-40 min lub do momentu w którym łosoś będzie gotowy. Pilnuj, aby go nie rozgotować.
Zdejmij naczynie do gotowania z wolnowaru i dodaj śmietanę ze szczypiorkiem.