



Łosoś w kremowym sosie cytrynowym

pomysł na smaczną Keto kolację

 Czas na High: 0 -

 Czas na Low: 2H 20 min

 Ilość porcji: 1-2

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- ŁOSOSIA
- 3 cytryny
- 1 kg filet z łososia bez skóry
- spray do pieczenia
- sól i świeży mielony pieprz, do smaku
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki lub do smaku
- 1/2 łyżeczki chili w proszku lub do smaku
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka przyprawy włoskiej
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- sok z 1 cytryny
- KREMOWY SOS CYTRYNOWY
- 3 łyżki stołowe soku z cytryny
- 1/4 szklanki bulionu z kurczaka, wody LUB białego wina
- 2/3 szklanki gęstej śmietany
- 1/8 łyżeczki skórki z cytryny
- posiekana świeża pietruszka, do przybrania
-



Wykonanie:

Wyłożyć wolnowar dużym kawałkiem pergaminu.

Pokroić jedną cytrynę na plasterki i ułożyć warstwę plasterków cytryny na środku wolnowaru.

Umieścić łososia na plasterkach cytryny, spryskać łososia sprayem i przyprawić solą, pieprzem, papryką, chili w proszku, czosnkiem granulowanym i przyprawą włoską. Palcami rozetrzeć przyprawy na całej powierzchni łososia.

Włączyć bulion i sok z cytryny do wolnowaru, dookoła ryby. NIE nalewać na rybę.

Płyn powinien sięgać mniej więcej do połowy wysokości fileta.

Gotować na LOW przez 2 godziny, lub do momentu, gdy ryba będzie nieprzejrzysta.

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni Celsjusza.

Wyjmij misę z wolnowaru i umieść ją w piekarniku na około 5 do 8 minut, aby trochę, przypiec górę ryby.

KREMOWY SOS CYTRYNOWY

Ustaw mały rondel lub garnek na średnim ogniu i wymieszaj sok z cytryny, bulion i śmietanę.

Doprowadź do wrzenia.

Następnie gotuj ok 8 minut.

Dodaj skórkę z cytryny i gotować jeszcze przez 2 minuty, lub do momentu, gdy sos nieco zgęstnieje i zredukuje się.

Zdejmij z ognia, i dopraw do smaku.

Pokrój łososia na pojedyncze filety.

Polej filety sosem i udekoruj natką pietruszki.

Podawaj z cząstkami cytryny.

