




Makaron z łososiem

 30 min.

 4 os.

 600 kcal/os.

 10 zł/os.

Składniki

- 400 g świeżego fileta z łososa ze skórą
- 500 g pomidorów koktajlowych
- 200 g czarnych oliwek
- 50 g zielonych kaparów
- 2 cebule
- 1 główka czosnku
- pęczek natki pietruszki
- 20 ml oliwy z oliwek
- 1 cytryna
- estragon
- sól
- pieprz cytrynowy
- pieprz
- zioła prowansalskie
- 50 g bułki tartej
- 25 g masła
- 1 puszka sardynek w oleju
- 300 g makaronu spaghetti

Sposób przygotowania

Rozgrzej piekarnik do 180 oC. Łososia połóż w naczyniu żaroodpornym, oprósz delikatnie solą, pieprzem i estragonem. Piecz przez 20 minut

Na blaszce lub w żaroodpornym naczyniu ułóż pomidory koktajlowe, oliwki i kapary. Polej oliwą z oliwek, przypraw łyżeczką ziół prowansalskich, szczyptą soli i dwiema szczyptami pieprzu cytrynowego. Dodaj posiekaną natkę pietruszki, cebulę i 6 ząbków czosnku, pokrojonych w plasterki, skrop sokiem z 1 cytryny. Dodaj rozgniecione widelcem sardynki. Olej z puszki pozostaw do bułki tartej - do dalszej części przepisu. Całość wymieszaj i wstaw na 5 minut do piekarnika.

Na patelni upraż bułkę tartą, wyciśnij do tego 2 ząbki czosnku, następnie dodaj masło i olej z sardynek, dopraw odrobiną soli i pieprzu.

Ugotuj makaron spaghetti według wskazań na opakowaniu. Oddziel łydką łososia od skórki i wymieszaj z makaronem i warzywami, a następnie posyp przygotowaną wcześniej bułką tartą.

