



## STEK Z ŁOSOSIA W PORACH Z POMIDORAMI

CZAS PRZYGOTOWYWANIA I GOTOWANIA: 25 MIN

### SKŁADNIKI

- 2 duże pory, umyte i osuszone, pokrojone w talarki
- 4 duże pomidory kiściowe, wydrążone, z nacięciem w kształcie „X” na spodach
- 100 g pieczarek
- 2 łyżki stołowe soku z cytryny
- 2 łyżki stołowe masła
- 150 ml bulionu warzywnego
- 4 filety z łososia bez skóry, ok. 180 g każdy, z usuniętymi drobnymi ośćmi
- 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- zielone zioła, np. natka pietruszki, szczypiorek, estragon itp. do dekoracji
- sól i świeżo zmielony pieprz

### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Blansuj pory w osolonej wodzie w 1-litrowym naczyniu iCook przez około 2–3 minuty, aż będą miękkie. Za pomocą łyżki cedzakowej przełóż pory do miski z zimną wodą.
2. Wrzuc pomidory do wrzącej wody na 10–15 sekund. Następnie, za pomocą łyżki cedzakowej, przełóż je do miski z zimną wodą.
3. Przed obraniem, usunięciem pestek i pokrojeniem w kostkę pomidory należy schłodzić. Oczyszczyć i pokroić pieczarki w plastry, a następnie skrop sokiem z cytryny.
4. Podgrzej masło i bulion warzywny na dużej patelni iCook na średnim ogniu. Dodaj pory i delikatnie podgrzej.
5. Oprósz filety z łososia solą i pieprzem. Podgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu i smaż filety przez około 3–4 minuty z każdej strony, aż staną się jędrne i nabiorą złocistej barwy.
6. Do porów dodaj pokrojone w kostkę pomidory i pokrojone w plastry pieczarki, podgrzewaj przez kilka minut, a następnie przypraw do smaku. Podawaj łososia i warzywa w ogrzanych miskach, udekorowane ziołami.