




Łosoś w sosie koperkowym

 Tylko z Natury

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 8 porcji

Składniki:

filet z łososia - 1 kg
cytryna bio - 1 szt.
sól morską do smaku -
pieprz cytrynowy do smaku -
SOS KOPERKOWY -
koperek bio - 1 pęczek

śmietana bio - Jasienica - 200 g
woda/ bulion warzywny - 200 ml
masło extera bio - Jasienica - 30 g
mąka pszenna typ 550 bio - Bio Planet - 30 g
sok z cytryny bio - 1 łyżeczka
sól morską, pieprz czarny mielony -
do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Filet opłukać pod bieżącą wodą, oczyścić i dokładnie natrzeć sokiem z 1 cytryny. Oprószyć solą i pieprzem cytrynowym, włożyć do naczynia żaroodpornego i odstawić na ok 1 godzinę. Naczynie żaroodporne z filetem przykryć folią aluminiową i wstawić do nagrzanego do 200 stopni piekarnika na ok 20 minut, aż ryba będzie miękka, krucha i soczysta. Łososia wyłożyć na półmisek i polać sosem koperkowym.

KROK 2: Koperek umyć i posiekać. W garnku stopić masło, dodać mąkę i zasmażyć tak by mąka nie była surowa - ok 1 minutę. Dolewać wodę lub bulion cały czas mieszając - by nie powstały grudki. Doprowadzić do wrzenia. Dodać śmietanę, sok z cytryny, koperek oraz doprawić solą i pieprzem - zagotować. Polać upieczoną rybę.