



## Łosoś pieczony w maku



Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

20 min

4 porcje

### Składniki:

łosoś - 4 szt.

mak niebieski - 4-5 łyżka

sól i pieprz - - do smaku

sos sojowy - 2 łyżka

rukola - 4 garść

pomidorki - 250 g

awokado - 2 szt.

jabłko - 1 szt.

sos winegret: sok z cytryny i oliwa z oliwek - - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Rybę umyj, posól, oprósz pieprzem i skrop sosem sojowym. Odstaw do marynowania się na 20 minut. Wsyp mak na płaski talerz i obtocz w nim wierzch ryby (tylko jedna strona). Rozgrzej piekarnik na 200 stopni C i piecz rybę w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym oliwą ok. 20 minut. Z rukoli, pomidorków i awokado zrób sałatkę i plasterków jabłka. Polej sosem przygotowanym z soku z cytryny i oliwy z oliwek. Dopraw warzywa solą i pieprzem.