Łosoś w kolorowym pieprzu z masłem shea

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

6 porcji

Składniki:

- płaty świeżego łososia - 600 g
- pieprz kolorowy - 1 garść
- masło lub masło shea na każdy kawałek -
- Dodatki: -
- pomidory koktajlowe - kilkanaście - szt.
- soczewica czarna beluga - 1 filiżanka
- woda - 1 i 1/2 filiżanka
- burak czewony (np. podłużny) - 500 g
- kapusta kiszona - 500 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Łososia myjemy i osuszamy ręcznikiem kuchennym. Lekko solimy spód naczynia żaroodpornego i układamy płaty łososia skórą do dołu. Lekko solimy łososia z góry. Posypujemy grubo zmielonym pieprzem kolorowym (lub zgniecionym w moździerzu). Lekko wcieramy w łososia. Na każdym kawałku kładziemy płatek z masła lub masła shea. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200 C i obniżamy do 180 i pieczemy do 15 minut.

KROK 2: Obok łososia możemy upiec pomidorki, kalafiora, bakłażana. Wyśmienicie smakuje również z buraczkami czerwonymi ugotowanymi i startymi, kiszoną kapustą oraz soczewicą ugotowaną w 20 minut.

Smacznego!