

Kotleciki łososiowo – jaglane z jarmużem

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 5 min

Liczba porcji: 4

Czas smażenia: 30 min

Użyte akcesoria :

- nóż
 - koszyczek
 - naczynie do gotowania na parze
-

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować produkty: 330 g fileta z łososia umyć, za pomocą ostrego noża zdjąć z niego skórę, pokroić na kawałki ok. 2 cm.

100 g białej części pora pokroić na kawałki ok. 2 cm. 60 g kaszy jaglanej umieścić w koszyczku, przepłukać zimną wodą, ok. 40 g jarmużu wypłukać, ułożyć w pojemniku do gotowania na parze.

Krok 2 - Do naczynia miksującego wlać 1 litr wody, włożyć koszyczek z kaszą, zamknąć pokrywę dzbanka. Gotować kaszę – temperatura 100°C, czas 15 minut, prędkość 1.

Krok 3 - Otworzyć pokrywę dzbanka, umieścić na nim zamknięty pojemnik do gotowania na parze z jarmużem. Gotować - temperatura 100°C, czas 10 minut, prędkość 1.

Krok 4 - Zdjąć pojemnik do gotowania na parze, za pomocą miarki wyjąć koszyczek, wyłożyć kaszę i jarmuż do innego naczynia. Wylać wodę z naczynia miksującego, naczynie umyć i osuszyć.

Krok 5 - W naczyniu miksującym umieścić nóż, włożyć por, zamknąć pokrywę dzbanka, posiekać – czas 10 sekund, prędkość 6.

Krok 6 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łypatki zgarnąć por ze ścian naczynia. Wlać 2 łyżki oliwy, zamknąć pokrywę dzbanka z otwartą zaślepką. Poddusić por - temperatura 100°C, czas 5 minut, prędkość 1.

Krok 7 - Otworzyć pokrywę, do pora dodać kaszę, jarmuż i liście bazylii oraz sól i pieprz. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką. Zmiksować – czas 35 sekund, prędkość 4.

Krok 8 - Otworzyć pokrywę, do masy dodać pokrojonego łososia. Zamknąć pokrywę dzbanka, zmiksować – czas 30 sekund, prędkość 4.

Krok 9 - Otworzyć pokrywę, spróbować masę, ewentualnie doprawić. Za pomocą łypatki przełożyć masę do innego naczynia. Podzielić masę na 8 części, dłońmi formować owalne kotleciki. Smażyć z obu stron na złoty kolor na średnio gorącym oleju. Podawać z warzywami i dowolnym sosem, np. jogurtowo – czosnkowym.