

# Łosoś w pomarańczach



Autor: **martinusc3**  
Przepisów: 1 Ocena: 18

 > 6 os.  30 min  średnie  przystępne

## Składniki:

- Łosoś filet cały, 1 szt
- Pomarańcza cała owoc, 8 szt
- sok z pomarańczy świeżo wyciśnięty, 0,75 l
- sól morską (może być normalna), 0,005 kg
- pieprz młotkowany, 0,005 kg
- masło klarowane
- młode ziemniaki, 4 kg
- KOPER

## Sposób przygotowania:

- 1 Filet ryby oczyścić z łuski (skórę na filecie pozostawić) usunąć ewentualne ości z fileta opruszyć solą i pieprzem i zostawić aż się sol trochę wchłonie w rybę
- 2 z pięciu pomarańczy wycisnąć na świeżo sok i przecedzić go w celu usunięcia pestek i tylko pestek ewentualny miąższ który zostanie na sitku jest do wykorzystania
- 3 pozostałe trzy pomarańcze kroimy na plastry po uprzednim wyszorowaniu pod gorącą wodą kroimy ze skórą
- 4 brytfanę teflonową smarujemy oliwą z oliwek exv na dnie rozkładamy plastry pomarańczy na nich układamy filet łososa i nakrywamy go w całości pomarańczą
- 5 piekarnik rozgrzewamy na 180 st brytfankę z rybą nakrywamy folią alu i wstawiamy do piekarnika na 20 min następnie folię należy zdjąć piec dziesięć min bez niej a następnie podać rybę sokiem z pomarańczy i dodać łyżkę stołową masła klarowanego piec jeszcze max 10 często sprawdzając ryba nie może być sucha
- 6 podawać z młodymi ziemniakami z wody posypanymi koperkiem potrawę można jeszcze udekorować cząstką cytryny

## Twoje notatki do przepisu: