

# Łosoś w cieście francuskim z grzybami i kapustą



## Składniki dla 2 osób

- ★ 400 G FILETA ŁOSOSIA ZE SKÓRĄ
- ★ 2 PŁATY SCHŁODZONEGO CIASTA FRANCUSKIEGO
- ★ 1 ŁYŻKA MUSZTARDY
- ★ 300 G PIECZAREK
- ★ 2-3 LIŚCIE KAPUSTY
- ★ 1 CEBULA
- ★ 1 JAJKO
- ★ SÓL DO SMAKU
- ★ CUKIER DO SMAKU
- ★ PIEPRZ DO SMAKU
- ★ KILKA LISTKÓW JARMUŻU

## Sposób przygotowania

Liście kapusty posiekaj. Rybę oczyść ze skóry. Pieczarki umyj, pokrój w plasterki i podsmaż z posiekaną kapustą i cebulą. Przypraw nadzienie solą, cukrem i pieprzem, a następnie odstaw do schłodzenia.

Rybę oczyść ze skóry. Filety delikatnie podsmaż bez użycia tłuszczu i przypraw. Delikatnie podsmażonego łososia odstaw do lodówki do całkowitego schłodzenia. Płat ciasta francuskiego rozwiń na blacie i podziel na pół. Na środku pierwszego blatu ułóż warzywa w taki sposób, aby zostawić wolne krawędzie. Następnie ułóż na nich rybę, posmaruj musztardą i przykryj kolejną porcją warzyw.

Wolne krawędzie ciasta posmaruj rozmąconym jajem. Całość przykryj drugą połową ciasta francuskiego i zapleć w estetyczny warkocz. Posmaruj go rozmąconym jajkiem i posyp ulubionymi pestkami.

Danie wstaw do piekarnika i wybierz program pieczenia z małą ilością pary w temperaturze 180°C przez 30 minut. Pieczenie ryby w towarzystwie pary pozwoli zachować jej delikatność i podkreśli naturalne walory smakowe. Dzięki niższej temperaturze pieczenia, danie zachowa również witaminy i wartości odżywcze.