Pomysł na grilla: Łosoś teriyaki

Sezon grillowy rozpoczął się już dawno. W tym czasie mogły się Wam już przejeść tłuste kiełbasy, szaszłyki, czy karkówka. Jednak czy można odmówić sobie przyjemności spędzenia wieczoru w gronie przyjaciół, na świeżym powietrzu i oczywiście przy pysznym jedzeniu? Jeżeli nie zamierzacie rezygnować z wakacyjnego grillowania, warto pomyśleć o wypróbowaniu nowych, oryginalnych potraw.
Urządzanie przyjęć w ogrodzie stało się ostatnio bardzo modnym i często praktykowanym w Polsce zwyczajem. Oprócz ładnej pogody i dobrego nastroju, kluczowym elementem takich spotkań są grillowane przysmaki. Najczęściej serwowane dania to różnego rodzaju mięsa lub pieczone warzywa jak ziemniaki, czy cukinia. Dużo rzadziej na ruszt wrzucamy ryby. Często wydaje się, że ich dobre przyrządzenie jest kłopotliwe i czasochłonne. Wbrew pozorom nie jest to takie trudne. Grillowanie ryb możemy sobie dodatkowo ułatwić na przykład poprzez korzystanie z gotowych marynat.
Równie smacznym, jak szybkim w przygotowaniu daniem jest łosoś teriyaki. Można go nie tylko grillować, ale też smażyć na patelni lub piec w piekarniku.
Składniki (4 porcje):
-4 filety z łososia bez skóry, każdy po około 200 g
-4 łyżeczki ziaren sezamu
- 4 łyżki sosu teriyaki
Sos można przygotować samemu, ale dużo prościej i pewniej jest użyć gotowej marynaty Teriyaki Kikkoman. To kompozycja szlachetnych składników - sosu sojowego Kikkoman, wina i wyszukanych przypraw. Nadaje wyjątkowy smak i aromat potrawom pieczonym i grillowanym.

Przygotowanie:

Podgrzać niewielką patelnię i wsypać na nią ziarna sezamu. Podgrzewać kilka minut, często mieszając, aż sezam stanie się złocisty i zacznie strzelać.
Łososia należy umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem, a następnie polać sosem teriyaki. Przykryć i odstawić w chłodne miejsce na około 2 godziny. Po upływie tego czasu osączyć rybę z marynaty i grillować w oleju z obu stron na brązowo. Na koniec łososia posypać prażonymi ziarnami sezamu.
Łososia można podawać wraz z makaronem chińskim lub ryżem i białym winem. Tak przygotowana potrawa będzie stanowiła doskonałe urozmaicenie przyjęcia na świeżym powietrzu i na pewno przypadnie do gustu nawet najbardziej wybrednym podniebieniom.