

## Łosoś w galarecie

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 140 minut
- 8 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 238 kcal \ B-25 g \ T-14 g \ W-3 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ marchew – 3 sztuki (210 g)
- ✓ pietruszka, korzeń – 1 sztuka (80 g)
- ✓ por – 1 sztuka (140 g)
- ✓ seler korzeniowy – 1/4 sztuki (81 g)
- ✓ ziele angielskie – 3 sztuki
- ✓ liść laurowy, suszony – 2 sztuki
- ✓ sól – 2 łyżeczki (12 g)
- ✓ woda – 2,5 litra

### Łosoś w galarecie

- ✓ łosoś, filet – 4 sztuki (800 g)
- ✓ groszek zielony – 3/4 szklanki (100 g)
- ✓ marchew z wywaru – 1 sztuka (70 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ cytryna – 1 sztuka (80 g)
- ✓ wywar – 1,5-2l
- ✓ żelatyna – 6 łyżeczek (24 g)

### Przygotowanie

1. Warzywa obierz, umyj dokładnie i przygotuj wywar. Powinien gotować się na wolnym ogniu, przez ok 1,5-2h. Na sam koniec dorzuć groszek i gotuj minutę. Wyciągnij wszystkie warzywa.
2. Łososia umyj, pokrój na kawałki i wrzuć do wywaru. Dodaj sok z połowy cytryny. Gotuj ok 10 minut.
3. Ostrożnie wyciągnij na talerz.
4. Wywar przecedź, najlepiej przez gazę, pieluchę tetrową lub sitko z bardzo drobnymi oczkami. Dodaj żelatynę i mieszaj, aż się rozpuści (nie gotuj!). Odstaw do przestudzenia.
5. Ściągnij skórę z ryby (delikatnie, aby się nie rozpadła) i ułóż w naczyniu. Dorzuć groszek, plasterki marchewki i cytryny oraz natkę pietruszki. Całość zalej tężejącą galaretą. Wstaw do lodówki na kilka godzin.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/losos-w-galarecie/>