

Bosiljak Poširani losos sa vegan holandskim sosom i brusketi sa pesto sosom

Poširani losos sa vegan holandskim sosom

Poširani losos

2 fileta lososa po 250 g
2 lovorova lista
3 grančice sveže majčine dušice
 $\frac{1}{2}$ glavice crnog luka
3 kašike vinskog sirćeta
so

Vegan holandski sos

1 grejpfrut
8 velikih listova svežeg bosiljka
 $\frac{3}{4}$ šoljice krema indijskog oraha
 $\frac{1}{2}$ šoljice ključale vode
1 kašika limunovog soka
2 kašičice senfa
1 kašičica belog luka u prahu
 $\frac{1}{2}$ kašičice kurkume
prstohvat suve paprike

Poširani losos sa vegan holandskim sosom

Pesto sos

50 g pinjola
veza bosiljka
2 kašike nutritivnog kvasca
150 ml maslinovog ulja
2 čena belog luka
sok $\frac{1}{2}$ limuna
so

Bruskete

1 baget
100 g tofu sira
100 g čeri paradajza
so

Način pripreme

Tostirati pinjole na malom tiganju na laganoj vatri 3-4 minuta dok ne porumene. U blender umešati svež bosiljak, beli luk, so, nutritivni kvasac, limunov sok, maslinovo ulje i pinjole i izblendati.

Početi pripremu sa pravljenjem holandskog sosa. U jednu posudu spojiti krem od indijskog oraha, limunov sok, senf, beli luk u prahu, kurkumu, suhu papriku i ključalu vodu po potrebi da se dobije željena gustina. U holandski sos dodati seckan bosiljak i sok od jednog iscedenog grejpfruta.

U dublji tiganj ili šerpu sipati 1 litar vode i dovesti do ključanja. Kada provri dodati so, vinsko sirće, luk isečen na rebarca, majčinu dušicu i lovorov list. Kuvati 2 minuta i ubaciti filete lososa i poširati ih 6-7 minuta.

Dok se losos pošira pripremiti bruskete. Pečene bruskete premazati posnim pesto sosom, poređati tofu sir isečen na trougliće i isečen čeri paradajz i posoliti.

Kada losos bude gotov izvaditi ga na tanjir sa ubrusom da se ocedi. Na tanjir za serviranje staviti pesto sos i holandski sos, dodati poširanog lososa i ukrasiti segmentima grejpa i svežim listovima bosiljka. Servirati lososa uz bruskete.

