**Dziki łosoś na dwa sposoby**

**Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas\*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososia z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze słoika z komosą ryżową. Będzie pysznie!**

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososia, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.

**Wykwintna sałata z łososia z burakami według przepisu Davida Gaboriauda**

**Czas przygotowania:** 30 minut

**Liczba porcji:** 2

**Składniki:**

* 1 paczka wędzonego dzikiego łososia z certyfikatem MSC
* 2 buraki czerwone
* 1 burak Chioggia (wielokolorowy)
* 1 burak złoty
* kilka łyżek octu z białego wina
* 1 pomarańcza czerwona
* garść rukwi wodnej
* 4 łyżki śmietany 12%
* 2 łyżki startego świeżego chrzanu lub chrzanu ze słoika
* 1/2 cytryny
* 4 łyżki oliwy z oliwek
* sól, pieprz

**Sposób przygotowania:**

* Filet z łososia kroimy na cienkie plastry. Układamy je na talerzach. Buraki kroimy na cienkie plasterki mandoliną lub nożem. Wkładamy do miski, zalewamy je octem, doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy na 5 min, aby smaki się przegryzły.
* Pomarańcze obieramy ze skórki i wycinamy same fileciki (miąższ).
* Starty chrzan mieszamy ze śmietaną 12% i doprawiamy solą do smaku.
* Układamy kilka plastrów buraków oraz filecików pomarańczy na każdy talerz. Następnie nakładamy po łyżce musu chrzanowego oraz listki rukwi wodnej. Całość skrapiamy cytryną, polewamy oliwą z oliwek i doprawiamy solą oraz pieprzem. Serwujemy od razu.

**Sałatka z łososia i komosy ryżowej**

**Czas przygotowania:** 20 minut

**Liczba porcji**: 5

Składniki:

* 1/2 szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
* 1/3 szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
* 1/4 szklanki świeżego soku z cytryny
* 1/4 łyżeczki soli
* 1/2 łyżeczki grubego czarnego pieprzu
* 4 średnie, zmiażdżone ząbki czosnku
* 1 łyżka musztardy
* 1 szklanka komosy ryżowej
* 2 szklanki wody
* 2 czerwone papryki, umyte i pokrojone w małe kostki
* 1 filet z łososia z certyfikatem MSC
* 5 szklanek szpinaku
* 5 średnich słoików (około 500 ml)

**Sposób przygotowania:**

Dressing

Do naczynia wlewamy olej, sok z pomarańczy i cytryny oraz dodajemy sól, pieprz, czosnek i musztardę. Składniki ubijamy aż będą dobrze wymieszane i lekko zgęstnieją.

Sałatka

* Filet z łososia myjemy, dokładnie osuszamy ręcznikiem papierowym i smażymy na rozgrzanej patelni – po 5 minut z każdej strony. Odkładamy do ostygnięcia.
* Do średniego rondla wlewamy wodę i dodajemy dokładnie wypłukaną komosę ryżową. Doprowadzamy do wrzenia, następnie redukujemy moc kuchenki do średniej temperatury, przykrywamy pokrywką i gotujemy na wolnym ogniu przez kolejne 10-12 minut. Gdy komosa ryżowa wchłonie cały płyn, odstawiamy ją do ostygnięcia.
* Za pomocą widelca delikatnie rozdzielamy mięso ryby. Wszystkie pozostałe składniki umieszczamy warstwowo w 5 słoikach. Układamy je zaczynając od czerwonej papryki i komosy ryżowej. Następnie dodajemy łososia, liście szpinaku, a całość polewamy dressingiem.
* Zakręcamy słoiki. Sałatkę przechowujemy w lodówce do 3 dni.
* Przed podaniem możemy przełożyć sałatkę na talerz.

\* Dane pochodzą z badania przeprowadzonego metodą CAWI od 18.05 do 25.05.2022 r. na próbie całkowitej 1006 osób, z których 733 to osoby kupujące łososia. Struktura próby całkowitej reprezentatywna dla populacji osób w wieku 18-65 pod względem płci, wieku, wykształcenia, wielkości miejscowości zamieszkania i regionu.

**Informacje o MSC:**

MSC (Marine Stewardship Council) jest niezależną, międzynarodową organizacją pozarządową. Wraz z naukowcami, rybakami oraz organizacjami ekologicznymi MSC opracowało standardy środowiskowe w zakresie zrównoważonego rybołówstwa, aby promować przyjazne środowisku praktyki rybackie wśród konsumentów i partnerów na całym świecie. Działania MSC obejmują wyróżnianie odpowiedzialnych praktyk rybackich certyfikatem MSC, certyfikację w łańcuchu dostaw, współpracę z partnerami biznesowymi oraz programy edukacyjne wpływające na decyzję zakupowe konsumentów na całym świecie. Niebieski certyfikat MSC znajdujący się na produktach rybnych i owocach morza pochodzących ze zrównoważonych połowów, gwarantuje, że pochodzą one ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowisk, a produktami rybnymi i owocami morza będziemy cieszyć się zarówno my jak i przyszłe pokolenia.

W program MSC zaangażowanych jest obecnie już ponad 500 rybołówstw, co przekłada się na 19% światowych połowów dzikich ryb i owoców morza. Dzięki temu na półkach sklepowych na całym świecie dostępnych jest już ponad 20 000 różnych produktów z niebieskim certyfikatem MSC (dane za brytyjski rok finansowy 2020-21). W Polsce to około 400 certyfikowanych produktów, które można znaleźć zarówno w największych sieciach handlowych, jak i osiedlowych sklepikach.

www.msc.org/pl