**Jak smażyć łososia? 5 przydatnych wskazówek**

**Lubisz potrawy, w których główną rolę odgrywa ryba? Jeśli tak, sprawdź, <b>jak smażyć łososia</b>, tak by wydobyć z niego to, co najlepsze. Prezentujemy pięć przydatnych porad!**

**Jak najzdrowiej smażyć łososia?**

Łosoś to ryba, która uznawana jest za jedną z najzdrowszych. Nic dziwnego, zawiera mnóstwo kwasów tłuszczowych omega-3. Warto zatem wiedzieć, [jak smażyć łososia](https://www.patelnie-tytanowe.pl/Blog/11/jak-smazyc-lososia), tak by nie stracił swoich właściwości odżywczych. Przygotowaliśmy dla Ciebie pięć przydatnych rad, które możesz wykorzystać w swojej kuchni!

**Proces przygotowania**

Wszystko zaczyna się od wyboru właściwego kawałka ryby. Najlepiej postawić na świeże filety z dużą ilością mięsa. Raczej unikaj dzwonki, które są trudniejsze i w przygotowaniu, i później w jedzeniu. Następnie umyj rybę i osusz ją ręcznikiem papierowym. Zanim dojdzie do tego, **jak smażyć łososia**, dopraw go jeszcze ulubionymi przyprawami. My polecamy sól, pieprz, a także curry, sos sojowy lub tymianek.

**Jakie naczynia wybierać?**

W związku z tym, że mięso ryb jest delikatniejsze od mięsa innych zwierząt, powinno się przyrządzać je na skórze. Odpowiadając na pytanie, *jak smażyć łososia*, należy dodać, że trzeba robić to właśnie skórą do dołu. Istotny jest także dobór właściwego naczynia. Najzdrowszym wyborem będzie patelnia tytanowa pozwalająca na smażenie bez użycia tłuszczu. Wystarczy kilka minut na małym ogniu i przepyszny łosoś gotowy!