

Dušený losos s brokolicí



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

931 kalorií , **7 g** cukrů , **63 g** tuků , **114 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/dusený-losos-s-brokolicí>

Příprava

Lososa nakrájíme na malé kousky, zakapeme citrónovou šťávou a necháme půl hodiny odležet. Poté ho vložíme do hrnce a zalijeme vodou. Trochu osolíme a necháme asi 20 minut dusit. Mezitím důkladně omyjeme brokolici a rozebereme ji na co nejmenší růžičky. Po dvaceti minutách ji spolu se smetanou přidáme k lososovi a dusíme ještě 10 minut.

Ingredience

- 400 g lososa
- 1 lžíce citrónové šťávy
- špetka soli
- 350 g brokolice
- 100 ml sladké smetany

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod