

Losos en croûte



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

1739 kalorií , **0 g** cukrů , **127 g** tuků , **185 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/losos-en-croute>

Příprava

Na dvou lžících olivového oleje smažíme nasekané šalotky a po třech minutách přidáme žampiony nakrájené na plátky a utřený česnek. Smažíme 4 minuty. Přidáme šťávu z citronu a odstavíme. Vmícháme polníček, pažitku a kopr, osolíme, opepříme. Necháme zchladnout. Vmícháme smetanu. Na pracovní desku položíme jeden list filo těsta. Potřeme ho olejem a na něj dáme další list. Opakujeme do spotřebování všech listů. Na těsto položíme filetu lososa – kůží nahoru, aby těsto přečnivalo. Opepříme. Na to rozprostřeme žampionovou směs. Na to položíme druhou filetu lososa – zase kůží nahoru. Obalíme přečnávajícím těstem. Zvenku potřeme zbylým olejem. Položíme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme 25 minut na 200 °C.

Tip k receptu

Před krájením necháme 4 minuty odpočinout. Na jednu porci vychází 1386 kJ, 26,6 g bílkoviny, 20,2 g tuku, 11,6 g sacharidy, 1,1 g vláknina.



Ingredience

- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce kopru
- 1 lžíce pažitky
- 2,5 lžíce smetany ke šlehání (šlehačka)
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 2 ks šalotky
- 3 stroužky česneku
- 1/2 ks citronu
- 140 g žampionů
- 100 g polníčku
- 125 g Filo těsta
- 700 g lososu

Kategorie

Obyčejný den, Anglosaská, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod