

Losos na sezamu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

429 kalorií , **0 g** cukrů , **43 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/losos-na-sezamu>

Příprava

Připravíme si marinádu: v misce smícháme oba oleje, lžíci sezamového semínka, šťávu z citronu, sůl, pepř a provensálské koření. Omyté porce ryby vložíme do marinády a necháme nejméně 2 hodiny v chladu marinovat. Odleželé porce lososa grilujeme nebo opékáme na grilovací pánvi dozlatova. Zbylou lžící sezamu lehce osmahneme na suché pánvi a na talířích hotové porce opečeným semínkem posypeme.

Tip k receptu

Podáváme s bramborovou přílohou.

Ingredience

- 2 porce lososa
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce sezamového oleje
- 2 lžíce sezamu
- šťáva z 1/2 citronu
- sůl
- pepř
- provensálské koření

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Rychlovka, Labužník, Hlavní chod

