

# Losos s bylinkami a špenátem

Obtížnost: □□□□□

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

99 kalorií , 0 g cukrů , 5 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/losos-s-bylinkami-a-spenatem>

## Příprava

Rybu omyjeme, osušíme, pokapeme citrónovou šťávou, nasolíme. Steaky můžeme nakrájet na menší kousky, dle libosti. Na rozpáleném olivovém oleji smažíme ze všech stran. Na závěr smažení přidáme na pánev najemno nasekané bylinky bazalku a tymián. Špenát připravíme jednoduše: natrháme lístky na kousky, podusíme na trošce másla, osolíme zalijeme trochou smetany.

## Ingredience

- 4 kousky (steaky) lososa
- 3 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžička soli
- troška bazalky
- špetka tymiánu
- 1 lžička olivového oleje
- 150 g čerstvého špenátu
- 100 ml sladké smetany
- 1 lžička másla

## Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod