

Losos s chřestem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

2391 kalorií , **61 g** cukrů , **154 g** tuků , **254 g** bílkovin

Autor: Milena

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

Příprava

Lososa omyjeme a osušíme. Nakrájíme na kousky, které osolíme, pokapeme citrónovou šťávou a dáme vařit do osolené vroucí vody na 5 minut. Mezitím chřest omyjeme, spaříme v osolené vodě a dáme okapat. Smícháme hořčici, med, ocet, sůl dle chuti a přivedeme k varu. Přidáme okapaný chřest a chvíli ze všech stran smažíme v medové omáčce. Chřest vyjmeme a dáme bokem. Na oleji naprudko osmažíme lososa, polijeme omáčkou a necháme projít varem. Dáme na talíř, maso pokryjeme chřestem a dozdobíme nasekanou petrželí.

Ingredience

- ✓ 100 ml olivového oleje
- ✓ 1 svazek chřestů
- ✓ 1 kg lososa
- ✓ sůl
- ✓ 5 lžic francouzské hořčice
- ✓ 5 lžic včelího medu
- ✓ 5 lžic vinného octu
- ✓ 1 lžíce petržele
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy

Kategorie

Výjimečný den, Německá, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Exotika, Labužník, Hlavní chod