

Losos s dijonskou hořčicí a špenátovou bramborovou kaší



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 2

745 kalorií , 4 g cukrů , 42 g tuků , 16 g bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/losos-s-dijonskou-horcici-a-spenatovou-bramborovou-kasi>

Příprava

Kousky lososa zakapeme šťávou z citrónu a osolíme a opeříme. Cibuli nakrájíme na půlkolečka a osmažíme na oleji dozlatova. Špenátové listy posekáme nadrobno, osolíme, velmi lehce opeříme a přidáme sušený česnek, poté špenát. Podusíme na trošce oleje. Lososa opečeme na oleji dozlatova. Mezitím si do horké bramborové kaše (přípravené buď klasicky nebo z instantní směsi) přidáme máslo a špenát, dobře promícháme. Lososa podáváme s cibulkou, ke které přidáme hořčičnou dijonskou omáčku (lze použít i Dijonaisu), a se špenátovou bramborovou kaší.

Ingredience

- ✓ 2 kousky lososa
- ✓ 30 ml olivového oleje
- ✓ 2 špetky soli
- ✓ 2 špetky citronového pepře
- ✓ 2 plátky citrónu a šťávu z půlky citrónu
- ✓ 2 cibule
- ✓ 2 hrnečky bramborové kaše
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 2 hrsti špenátových listů
- ✓ špetka česneku - sušená kořenící směs
- ✓ 2 lžíce Dijonské hořčice

Kategorie

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

