

Lososové plátky s anglickou slaninou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

67 kalorií , 0 g cukrů , 6 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/lososove-platky-s-anglickou-slaninou>

Příprava

Plátky lososa omyjeme, usušíme. Smícháme olej, citrónovou šťávu, fenykl a koriandr. Touto směsí potřeme plátky z obou stran, osolíme a opeříme dle chuti. Dáme smažit na rozpálenou pánev. Plátky na pánvi přitlačíme, aby se maso rychle zavřelo a neunikala nám z nich šťáva. Stáhneme plamen a plátky smažíme 4 minuty z každé strany, dokud maso není propečené. Dáme okapat a podáváme s plátky smažené anglické slaniny.

Ingredience

- ✓ 4 plátky lososa
- ✓ 1 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžička mletého fenyklu
- ✓ 1 lžička mletého koriandru
- ✓ plátky anglické slaniny při podávání
- ✓ pepř
- ✓ sůl

Kategorie

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