

Opékaný filet z lososa



Obtížnost:     

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

610 kalorií , 3 g cukrů , 45 g tuků , 75 g bílkovin

Autor: romik

Odkaz: <https://srecepty.cz/opekany-filet-z-lososa>

Příprava

Filé z lososa očistíme od šupin, poté opláchneme a rozkrojíme na plátky. Kůži nařízneme a posypeme solí a pepřem. Na pánev dáme kousek másla, necháme rozpustit a vložíme lososa nejprve kůží dolů a opékáme 2 minuty, poté otočíme, okořeníme a necháme 6 minut opékat. Před otočením položíme na kůži kousek másla na zjemnění, opět otočíme a dopékáme ještě 4 minuty. Losos by měl být měkký a křupavý. Těsně před podáváním talíř pokapeme dýňovým olejem a balsamickým krémem.



Tip k receptu

Lososa můžete podávat se salátem nebo šťouchanými brambory



Ingredience

- ✓ 300 g losos file s kůží
- ✓ kousek másla
- ✓ troška dýňového oleje Bohemia Olej
- ✓ kapka balsamického krému
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře