

Losos na olivách se zeleninovým salátem

Ingredience:

Losos	-200g
Olivy	-50g
Ledový salát	-5 listů
Cherry rajčata	-5 ks
Mozzarella	-80g
Kukuřice	-30g
Olivový olej	-pár kapek
Celozrnná bagetka	-1ks
Cheddar	-20g



Příprava:

Začneme přípravou salátu. Omyjeme ledový salát a natrháme z něj pár listů, v mém případě 5 a vysteleme jím spodinu talíře. Následuje nakrájení cherry rajčátek a mozzarely na drobnější kousky, přidáme je na listový salát, následně zasypeme troškou kukuřice a na závěr zakápneme troškou olivového oleje.

Pokračujeme přípravou lososa. V první řadě uděláme asi centimetrové zářezy do lososa na straně s kůží, aby se dobře prohrál zevnitř. Na rozehřátou pánev kápneme trošku oleje (opravdu jen trošku, losos je sám o sobě mastný dost). Dále vložíme lososa na pánev kůží dolů a obklopíme jej olivama, pro větší nádech oliv. Smažíme 2-3 minuty, poté otočíme a smažíme opět 2-3 minuty z druhé strany. Během toho nakrájíme bagetku na menší kousky, obložíme cheddarem a necháme opéct. Způsob nechám na Vás, možno provést v troubě, mikrovlnné troubě, toustovači atd. Poté co se losos osmažil ze dvou stran, otočíme zpět kůží k pánvi, necháme minutu dojít a můžeme servírovat!

Dobrou chuť!

Hodnoty:

Energetická hodnota: 3597kJ, Bílkoviny: 67g, Sacharidy: 35g, Tuky: 55g, Vlákna 7g