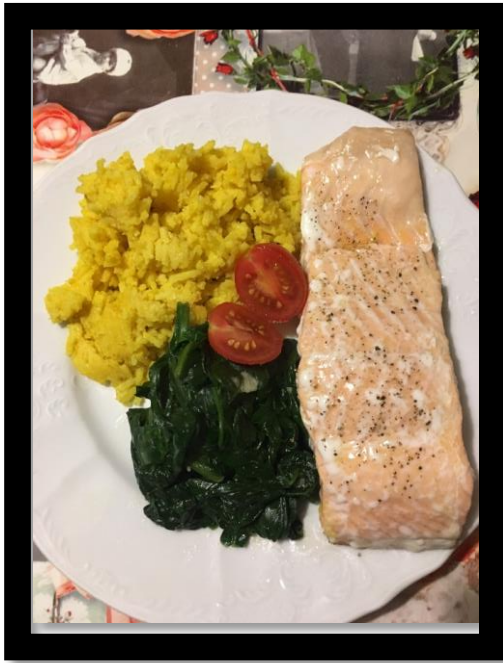


Losos se špenátem a jasmínovou rýží



Ingredience:

Jasmínová rýže

Chlazený čerstvý losos

Špenát

Česnek

Cibule

Kari, sůl, olivový olej, kostka másla

Postup přípravy:

Rýže: Hrnek rýže vysypeme do kastrolku s na drobno nakrájenou cibulkou a přidáme kapku oleje. Až začne cibulka vonět, přidáme dva hrnky čisté vody, sůl, kari nebo kurkumu a na mírném plameni pod pokličkou vaříme do změknutí.

Losos: Rybu omyjeme a položíme nalobal či pečící papír na plech. Posolíme, případně přidáme koření a bylinky. Pečeme při 180° cca 20 min a pak přidáme kostku másla a necháme rozpustit.

Špenát: Na pánvičce osmažíme 3 – 4 stroužky česneku nakrájené nebo rozmačkané a kapkou oleje. Přidáme čerstvý omytý špenát a dusíme pod pokličkou. Dusíme, dokud špenát nepustí šťávu. Dle chuti můžeme opepřit, příp. zakápnout smetanou.