

Losos se zeleninou

Ondřej Horníček

Ingredience:

- filety lososa s kůží
- zeleninová směs (mražená)
- olej olivový 2 lžíce
- máslo 1 lžíce
- pepř barevný 1 lžička
- sůl 2 špetky
- citron 1 kus

Postup:

Filety lososa očistíme, osušíme, pokapeme šťávou z půlky citronu a necháme v chladu asi 15 minut. Zeleninu uvaříme v osolené vodě. (Pokud máme jen mraženou zeleninu, dáme ji vařit nerozmraženou.) Zeleninu scedíme a v sítu necháme odkapat. Troubu rozpálíme zhruba na 230°C.

Filety osušíme a kůží dolů je položíme na plech vyložený papírem na pečení. Vrch filetů potřeme olivovým olejem a připravené rybí maso pečeme v troubě přibližně 10 minut.

Na pánvi přepustíme máslo, přidáme zeleninu, dochutíme ji solí a pepřem a pod poklicí ji krátce podusíme doměkka tak, aby zůstala křupavá. Porce lososa rozdělíme na talíře spolu s dušenou zeleninou, rybu posypeme drceným pepřem.

