

Losos so špenátom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Porcie lososa bez kože umyjeme, osolíme, okoreníme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Cibuľu a cesnak olúpeme a nakrájame na jemné kocky. Na oleji speníme cibuľu a cesnak, vmiešame špenát, osolíme, okoreníme a necháme podusiť. Keď sa šťava vysmaží, vlejeme smotanu a prehrejeme. V panvici na masle prepečieme lososa cca 6 minút z oboch strán a môžeme podávať.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 125 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 10 g
- **Citróny** - 40 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Losos** - 300 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Maslo** - 20 g
- **Špenát zmrazený** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

