

Grilovaný losos s mangom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Čerstvé mango nakrájame na 1 cm veľké kocky. Cibuľu (červenú) olúpeme a tiež nakrájame, tentoraz na tenká polkolieska. Čili papričky nakrájame na tenké kolieska. Cesnak nakrájame na veľmi jemné kúsky alebo prepasírujeme.

Na panvici rozohrejeme 2 lyžice oleja, pridáme cibuľu a cesnak a necháme orestovať. Pridáme čili a mango a opäť zľahka podusíme. Ďalej pridáme strúhaný zázvor, med a zalejeme 100 ml vývaru (voda + bujón). Podľa návodu uvaríme 250 g ryže a necháme odkvapkať. Filety z lososa jemne osolíme a trochu posypeme indickým korením. Dáme na grilovací rošt a z každej strany grilujeme cca 4 minúty. Filety nachystáme na tanieri a zalejeme omáčkou z manga. Posypeme ešte jarnou cibuľkou. Ako prílohu dáme varenú ryžu.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Citróny** - 20 g
- **Zázvor čerstvý** - 5 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Cibulka jarná** - 10 g
- **Mango** - 200 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Losos** - 600 g
- **Med včelí kvetový** - 10 g
- **Pitná voda nesýtená** - 100 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Provencálske byliny** - 2 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

