

Losos v zemiakovej kruste s omáčkou z olív a cukety

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 50 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Cibuľku olúpeme a nakrájame na malé prúžky, cukety umyjeme a nakrájame na kocky asi 1 cm veľké. Paradajky umyjeme, rozpolíme, vyberieme semienka a nakrájame na kocky. Na panvici rozohrejeme olej a orestujeme cukety, pridáme cibuľku a necháme zosklovať. Zalejeme 300 ml vody, pridáme bujón, paradajky, olivy a varíme, kým nebude cuketa mäkká, nie rozvarená. Prilejeme citrónovú šťavu z jedného citróna a prisypeme nasekanú petržlenovú vňať. 2 zemiaky olúpeme a nakrájame na veľmi tenké plátky. Tie nakrájame na jemné prúžky a ochutíme korením. 4 filety z lososa osolíme a z jednej strany posypeme zemiakovými prúžkami. Rozohrejeme na panvici olej a lososa osmažíme najprv zo strany so zemiakovými prúžkami. Smažíme, kým nebudú zemiakové prúžky zlaté a chrumkavé. Potom otočíme lososa a smažíme z druhej strany 3 minúty. Omáčku z olív a cukety nalejeme na tanier a do omáčky položíme lososa.

Ingrediencie

- **Zemiaky** - 40 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cuketa** - 60 g
- **Paradajky** - 30 g
- **Citróny** - 20 g
- **Olivový olej** - 45 g
- **Olivy zelené** - 12 g
- **Losos** - 600 g
- **Pitná voda nesýtená** - 300 g
- **Petržlenová vňať** - 5 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

