

Losos so šošovicou

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Na kocky nakrájanú cibuľu a zeler opečieme na olivovom oleji v panvici. Následne k tomu pridáme vopred namočenú šošovicu (podľa návodu), zalejeme vodou (tiež podľa návodu). Zakryjeme ich a necháme variť, kým je šošovica uvarená. Rozpálime panvicu, kde dáme olivový olej. Lososa osolíme a okoreníme a na panvici ho opečieme z každej strany cca 3 minúty (podľa hrúbky filetu). Dip si urobíme jednoducho: jogurt rozmixujeme s cesnakom (4 strúčiky), zopár lístkami mäty, 1 PL olivového oleja, osolíme a okoreníme podľa chuti.

Ingrediencie

- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cesnak** - 8 g
- **Mäta pieporná** - 5 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Zeler stopkový** - 150 g
- **Losos** - 400 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Šošovka** - 250 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

