

Losos s brokolicovými fašírkami

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup prípravy

Dobre osušeného lososa (filet) osolíme z oboch strán, zvrchu ho zľahka potrieme (dijonskou) horčicou, votrieme najemno nastruhaný strúčik cesnaku, okoreníme a posypeme mletou bazalkou. Takto pripravenú rybu dáme opieť na olivovom oleji najprv na strany kože na najvyššom ohni. Po 1-2 min. rybu otočíme a po opečení z ochutenej strany stiahneme kožu a filety ešte raz otočíme, aby sme ich dopiekli do chrumkava. Brokolicové fašírky vymiešame klasicky z brokolice (4 ružičky), vajca, najemno nastrúhaného strúčika cesnaku, pridáme pomleté ovsené vločky a dochutíme mletou rascou, korením a soľou. Zmes opečieme na olivovom oleji z oboch strán. Hotové jedlo môžeme servírovať podľa chuti s extra dijonskou horčicou a šalátom.

Ingrediencie

- **Horčica francúzska 450 g** - 6 g
- **Brokolica** - 100 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Bazalka čerstvá** - 1 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Losos** - 500 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Mleté čierne korenie** - 0.5 g
- **Rasca** - 1 g
- **Jedlá soľ** - 1 g
- **Ovsené vločky 500 g** - 20 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

