

Ryža s lososom a špenátovým pestom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Ryžu uvarte podľa inštrukcií na obale. Kým sa varí ryža, pripravte si pesto. Všetky ingrediencie (6 PL extra panenského olivového oleja, 50 g baby špenátu, 25 g žeruchy, 1 strúčik cesnaku, 50 g mandlí, 10 g semiačok (slnečnicové, tekvicové, sezamové...) Šťava z 2 citrónov, soľ a čierne korenie) pridajte do mixéra a rozmixujte. Tesne pred dovarením ryže, rozohrejte olivový olej (1 PL) v panvici a pridajte do nej 2 filé z lososa. Varte 4 – 5 minút z každej strany. Po dovarení, odstráňte z panvice a pridajte do nej 6 cherry paradajok a špenát (2 hrste). Potom pridajte ryžu, pesto a dôkladne premiešajte. Na tanier naservírujte ryžu a na vrch lososa.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 100 g
- **Paradajky** - 100 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Citróny** - 40 g
- **Losos** - 300 g
- **Slnečnicové semienka pruhovaná pražená nelúpaná solená** - 10 g
- **Olej slnečnicový** - 80 g
- **Mleté čierne korenie** - 0.5 g
- **Špenátové listy** - 100 g
- **Mandle jadrá** - 50 g
- **Jedlá soľ** - 1.5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

