

Losos s grilovanou zeleninou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

Porce: 4

- Losos 400 g
- Cuketa 1 ks
- Paprika žlutá 1 ks
- Jarní cibulka 4 ks
- Cherry rajčata 8 ks
- Paprika červená 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Petrželka 1 svazek
- Brambory 300 g
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Citron 0.5 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Filety z lososa opláchneme a osušíme. Připravíme grilovací pánev a pokapeme ji olivovým olejem,

filety vložíme stranou s kůží dolů.

Opečeme nejprve z jedné a poté z druhé strany. Nepřevracíme víckrát, maso je velmi křehké a snadno se může rozpadnout.

Hotové filety vyndáme z pánve a zlehka je opepříme a osolíme. Na závěr pokapeme citronem.

Pak si připravíme zeleninu. Všechnu opláchneme a nakrájíme na větší kousky, aby nepropadly mřížkou grilu. Zeleninu můžeme pokapat olivovým olejem. Pečeme asi 10 minut.

Jako příloha se hodí vařené brambory, které před podáváním promícháme s nasekanou čerstvou petrželkou.

Poznámka:

Můžeme vyrobit lehkou marinádu na potřetí zeleniny: smícháme 4 lžíce olivového oleje, 2 stroužky utřeného česneku a špetku soli.