

Losos na zelených fazolkách

Kategorie: [Maso](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Losos 600 g
- Zelené fazolky 500 g
- Oregáno 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Pepř bílý mletý 1 špetka
- Olivový olej 3 lžíce
- Česnek 3 stroužek
- Citronová šťáva 1 lžička
- Zeleninový vývar 150 ml
- Sůl 2 špetka
- Petrželová nať 1 hrst

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Restování

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Filety lososa s kůží omyjeme a osušíme kuchyňskou utěrkou a nakrájíme na 4 porce. Filety poté osolíme, opepříme bílým a černým pepřem, posypeme oregánem a necháme chvíli odležet.

Na pánvi rozpálíme olivový olej a opečeme lososa z obou stran. První opékáme stranu s kůží a poté 2.stranu. Maso vyjmeme z pánve a uložíme v teple. Do výpeku z lososa dáme orestovat zelené fazolky, přidáme na tenké plátky pokrájený česnek. Lehce orestujeme, poté zalijeme zeleninovým vývarem a podusíme cca 8 minut.

Servírování: Na talíř vložíme porci podušených fazolek a na něj usadíme lososa, kterého pokapeme citronovou šťávou a můžeme posypat pokrájenou petrželovou natí. Jako přílohu můžeme zvolit bílé pečivo nebo např.pečený brambor v alobalu.