

Losos v prosciutto s bylinkovou čočkou a špenátem

Kategorie: [Maso](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Čočka 250 g
- Prosciutta 8 plátek
- Filé z lososa bez kostí a kůže 4 ks
- Čerstvý špenát 1 balení
- Olivový olej 1 l
- Sekané čerstvé bylinky (bazalka..) 2 hrst

- Šťáva z citrónu 1 ks
- Sůl 1 ks
- Čerstvě mletý pepř 1 ks

Doba přípravy: 55 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Troubu rozejdeme na 220 stupňů. Čočku dáme do hrnce, zalijeme vodou a vaříme doměkka. Zatím lososové file omyjeme, osušíme, posypeme pepřem a solí a zabalíme je do plátků prosciutta. Část masa necháme odkryté. Rybu i plech na pečení pokapáme olivovým olejem. Losos poklademe na plech a pečeme 10-15 minut.

Čočku scedíme a pořádně jí ochutíme solí, pepřem, citrónovou šťávou a 4 pořádnými šplechne olivového oleje. Těsně před podáváním čočku vrátíme zpět na sporák na silný oheň a přimícháme do ní bylinky a špenát. Vše mícháme a čekáme, dokud špenát nezvadne. Rozdělíme na 4 talíře čočku a kousky ryby.