

Losos pečený se semínky

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Filety lososa 4 ks
- Sůl dle chuti 2 špetka
- Pepř dle chuti 2 špetka
- Med 4 lžička
- Mix semínek (slunečnicová a dýňová) 6 lžíce
- **NA SALÁT**
- Mandarinky 8 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Červený vinný ocet 1 lžíce
- Polníček 100 g
- Řepa 250 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Troubu předehřejte na 200 °C. Každý filet lososa potřete jednou lžičkou medu, řádně opepřete a pak na každý zatlačte čtvrtinu semínkového mixu. Přendejte na pečicí plech a pečte asi 15 minut. Mezitím udělejte salát. Mandarinky oloupejte, rozdělte je na dílky, a ty ještě zbavte slupky. Veškerou šťávu uchovejte. Pak ji smíchejte s olejem, vinným octem a podle chuti dresink osolte a opepřete.

Polníček promíchejte s kousky řepy a dílky mandarinek, zastříkněte dresinkem a podávejte s pečeným lososem.