

Pečený losos se smetanovým špenátem

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- česnek 3 stroužek
- smetana ke šlehání 1 dl
- mražený listový špenát 450 g
- cibule 1 ks
- lososové filé bez kůže 4 ks
- **podle chuti**
- sůl 1 ks
- citronová šťáva 1 ks
- mletý černý pepř 1 ks
- **podle potřeby**
- máslo 1 ks
- olej 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Porce lososa bez kůže omyjeme, osolíme, opepříme a zakapeme citronovou šťávou. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme na jemné kostičky. Mražené špenátové listy necháme povolit a nakrájíme nahrubo.

Na oleji zpěníme cibuli a česnek, vmícháme špenát, osolíme, opepříme a necháme podusit. Když

šťáva vysmahne, vlijeme smetanu a prohřejeme. V pánvi na másle propečeme lososa z obou stran a můžeme podávat.

Vhodnou přílohou k pečenému lososu se smetanovým špenátem jsou opečené brambory.