

Losos s bylinkovou omáčkou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- losos 1 ks
- máslo 120 g
- kmín 1 lžička
- citron 1 ks
- **omáčka**
- smetana 250 ml
- hladká mouka 1 lžíce
- lístky bazalky 1 hrst
- sůl 1 ks
- mléko 100 ml
- zelená petrželka 4 snítka
- **podle potřeby**
- sůl 1 ks
- mletý černý pepř 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Losos zakoupený v supermarketu je již vykuchaný, zbavíme ho pouze ploutví, případně hlavy a rozkrojíme podél na 2 půlky, poté na jednotlivé porce. Nebo lososa nepůlíme a rozkrájíme ho na podkovy.

Než začneme rybí maso smažit, připravíme si základ na bylinkovou omáčku: Petrželku a lístky bazalky nasekáme najemno. V malém množství mléka rozkvedláme lžící hladké mouky, promícháme se zbytkem mléka a se smetanou.

Kousky lososa pokapeme šťávou z citronu, jemně zaprášíme moukou a vložíme na pánev s rozehřátým máslem. Maso posolíme, posypeme kmínem a opékáme z obou stran dozlatova. Když je losos opečený a měkký, vyjmeme jej z pánve.

Na pánev s máslem (po smažení lososa) nasypeme nasekané bylinky, necháme prohřát a pak zalijeme mlékem a smetanou. Ochutíme solí, můžeme i pepřem.

Upečeného lososa polijeme bylinkovou omáčkou a zdobíme plátkem citronu. Podáváme s pečenými nebo uvařenými brambory, chutná i s toastovým chlebem.