

Losos se špenátem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

Porce: 4

- Filety z lososa (po 100 g) 4 ks
- Limetka 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Peprň černý mletý 1 špetka
- Mořská sůl - dle chuti 1 špetka
- **Špenát**
- Zmrazený špenát 1 balení
- Sýr cottage (čerstvý hrudkovitý sýr) 100 g
- Cibule 1 ks
- Olej 2 lžíce
- Česnek 4 stroužek
- Sůl - dle chuti 1 špetka
- Mrkev 1 ks
- Zelené fazolové lusky 200 g
- Citron 1 ks

Doba přípravy: 65 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Porce lososa lehce osolíme, lehce opepříme čerstvě drceným pepřem, zakapeme šťávou z limetky a přeložíme na plech vymazaný olivovým olejem a vložíme do trouby vyhřáté na 160°a pečeme asi 15 minut.

Podáváme posazené na špenátu.

Špenát: Zpěníme na oleji nadrobno nakrájenou cibuli, vložíme špenát, osolíme, přidáme rozetřený česnek a dusíme pod pokličkou. Pak vmícháme sýr cottage, špenát upravíme na talíře s lososem a ozdobíme blanšíkovanou zeleninou a skrojkem citronu.