

Pečený losos s rukolou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Porce z lososa 4 ks
- Rukola 6 hrst
- Smetana na vaření 1 kelímek
- Mleté vlašské ořechy 1 lžíce
- Mouka 1 lžíce
- Trochu citronové šťávy 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Mletý pepř, sůl - dle chuti 2 špetka
- Olivový olej 1 ks
- Kousek másla na opečení 1 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Lososa omyjeme, osušíme, lehce obalíme v mouce, osolíme, opepríme a pomalu z obou stran opečeme na oleji. Ke konci pečení přidáme kousek másla. Opečeného lososa uložíme v teple. Oloupaný a na plátky nakrájený česnek velmi pomalu opečeme v pánvi na troše oleje do růžové barvy. Přidáme opranou a odkapanou rukolu a mleté ořechy krátce orestujeme. Trochu rukoly odebereme a udržujeme v teple. Zbytek zalijeme smetanou, promícháme a podusíme asi 3 minuty. Nakonec omáčku dochutíme solí a trochou citronové šťávy. Na talíř rozdělíme omáčku s rukolou, přidáme opečené porce lososa a každou porci ozdobíme kopečkem odložené rukoly.

