

Losos v salátu s grepefruitem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Losos 400 g
- Olivový olej 2 lžička
- Hrášek 1 hrnek
- Ledový salát 1 ks
- Rukola 1 hrst
- Avokádo 1 ks
- Grapefruit červený 1 ks
- Dijonská hořčice 1 lžička
- Cukr krupicový 1 lžička
- Sůl 0.5 lžička
- Extra panenský olivový olej 4 lžíce
- Česnek 2 stroužek
- Kopr 1 lžíce

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Lososa pokrájíme na 4 plátky, osolíme a osmažíme na olivovém oleji z obou stran dozlatova. V hrnci dáme vařit vodu a vsypeme do ní hrášek a cca 0,5 minutu povaříme. Poté scedíme a hrášek zchladíme v hrnci s vodou s ledem a opět po krátkém zchlazení hrášek zcedíme a necháme okapat. Rozdělíme salát na listy a spolu s rukolou opláchneme, osušíme a rozdělíme na 4 talíře. Oloupeme avokádo, odstraníme jádro a avokádo nakrájíme na kostičky. Oloupeme grapefruit a rozdělíme ho na 2 části. Z jedné vymačkáme šťávu a nalijeme ji do misky, vmícháme dijonskou hořčici, cukr, sůl, česnek, olej a kopr. Naaranžujeme avokádo a zbytek grapefruitu na salát, poté na talíř přidáme teplého lososa. Pokropíme salát dresinkem a můžeme podávat.