

Losos s brokolicou a zemiakmi



Čas prípravy: 30 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá

Recept na lososa je ďalším z našich zdravých receptov, ktorý ulahodí vašim chuťovým pohárikom. Morská ryba je v kombinácii s brokolicou, bylinkami a zemiakmi je naozaj neodolateľná.

Suroviny:

50 g surového lososa (filet)
1 ČL olivového oleja
1 prelisovaný strúčik cesnaku
150 g brokolice
petržlenová vňať
soľ

Postup práce:

Cesnak zmiešame s olejom a soľou a votrieme do filetov. Pečieme v rúre na papieri po dobu 10 min z každej strany. Lososa podávame s krátko podusenou brokolicou, uvarenými zemiakmi a ozdobíme petržlenovou vňaťou.