

Losos s hráškovým „tatarákem“



2 PORCE



20 MINUT



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Hrášek	400
Cibule šalotka	80
Olej řepkový	6
Losos průměr (syrový)	240
Sůl	2
Dochucovadla: máta, citron, pepř	

Postup přípravy

Šalotku nakrájíme nadrobno a orestujeme na troše řepkového oleje, přidáme hrášek (2/3 z celkového množství) a ochutíme solí a pepřem. Promícháme a stáhneme z plotny. Přidáme citronovou šťávu a pokrájenou mátu a rozmačkáme (vidličkou). Přidáme zbylý hrášek a promícháme. Podáváme při pokojové teplotě. Filety z lososa omyjeme, osušíme a osolíme. Opečeme na pánvi z každé strany (dle velikosti cca 4 minuty na střední teplotu). Zakápneme citronovou šťávou a před servírováním můžeme posypat jemně nasekanou petrželkou s mátou. Lososa lze připravit také na grilu. Hráškový tatarák se k letnímu grilování skvěle hodí.

Tip: Vyzkoušejte netradiční kombinaci hrášku a máty, je naprosto skvělá! S lososem se hodí k večeři i obědu. Pokud budete mít jídlo k obědu nebo máte celkově vyšší denní energetický příjem (např. 8000 a více), můžete přidat ještě vařené nebo šťouchané brambory jako přílohu.