Štedrovečerná večera: Pečený losos v orieškovo-bylinkovou kôrkou

15. 12. 2021

Pečený losos v orieškovo-bylinkovej kruste

Ingrediencie na 2 porcie:

- filé z lososa 200 g
- 30 g mletých mandlí
- 30 g mletých vlašských orechov
- 40 g strúhaného parmezánu
- 2 lyžice nasekaného petrželenu
- 1 lyžica čerstvého rozmarínu nakrájaného najemno
- 2 lyžice nasekanej bazalky
- 30 g rozpusteného masla
- soľ a korenie

Postup prípravy:

Rúru predhrejte na 180 °C a plech vyložte papierom na pečenie.

Filet lososa položte na plech a pripravte si bylinkovú krustu. V miske zmiešajte mandle, vlašské orechy, parmezán a nasekané bylinky. Pridajte rozpustené maslo, pol lyžičky soli a štvrť korenia a dobre premiešajte, aby sa všetky ingrediencie prepojili a obalili v masle.

Bylinkovú krustu navrstvite na filet a vložte do rúry. Nechajte piecť 12-15 minút, kým nebude ryba prepečená, ale snažte sa ju zbytočne nepresušiť.

Recept je vhodný od 3.fázy.

TIP: K rybe sa skvele hodí tento ľahký šalát, ktorý si môžete dopriať už od 1.fázy.

Zelerový šalát

Ingrediencie:

- 300 g zeleru (buľvy)
- 4 stopky z stopkového zeleru
- 100 g reďkoviek
- 4 hrsti čerstvého šalátu (polníček, rímsky, špenát alebo akýkoľvek iný)
- 1 lyžica dijonskej horčice (nesladené)
- 1 lyžica bieleho vínneho octu
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 lyžica čakankového sirupu
- šťava z 1/2 citróna
- soľ a korenie

Postup prípravy:

Zeler nakrájame na rovnako veľké kocky a dáme uvariť. Po uvarení scedíme a necháme vychladnúť. Medzitým nakrájame na malé kocky stopkový zeler a tiež najemno nakrájame reďkovky. Všetku túto nakrájanú zeleninu zmiešame. V malej miske dobre premiešame dijonskú horčicu, ocot, olej, čakankový sirup, šťavu z citróna, soľ a korenie. Zálievkou prelejeme zeleninu, zľahka premiešame a necháme v chladničke aspoň 2 hodiny odležať. Až tesne pred podávaním vmiešame do šalátu opatrne aj umyté šalátové listy.