



Losos s bylinkovou krustou

Ingredience

filety z lososa: **2 ks**
toustový chléb - plátky: **1 ks**
petrželka: **1 PL**
bazalka: **1 PL**
šalvěj - lístky: **1 ks**
česnek - stroužky: **1 ks**
dijonská hořčice: **1 KL**
olivový olej: **2 PL**
parmazán dle chuti
kůra z citronu dle chuti
mořská sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Toustový chléb, bylinky, česnek a citronovou kůru smícháme a rozmixujeme na jemno. Pokud chceme pokrm trochu vylepšit, přidáme do směsi ještě lžičku...

Losos s bylinkovou krustou - recept

Toustový chléb, bylinky, česnek a citronovou kůru smícháme a rozmixujeme na jemno. Pokud chceme pokrm trochu vylepšit, přidáme do směsi ještě lžičku strouhaného parmazánu.

Lososa opepříme, osolíme a z vrchní strany potřeme dijonskou hořčicí. Takto připravené plátky lososa položíme na plech s pečícím papírem. Jednotlivé porce lososa vždy zakápneme trochou olivového oleje a následně na něj navrstvíme část připravené bylinkové strouhanky. Směs na rybu důkladně přimáčkneme a pokapeme zbytkem oleje. Vše pečeme v troubě na 180 °C asi 15 minut tak, aby byl losos uvnitř šťavnatý a krusta křupavá.

Lososa s bylinkovou krustou podáváme s bramborami nebo zeleninovým salátem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí