

Treska na špenátu s mangovo-hořčičnou salsou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Na přípravu salsy oloupeme mango, vyřízneme pecku a dužinu (150 g) rozmixujeme. Hrubozrnnou hořčici smícháme s mangovým pyré, dochutíme solí a limetkovou šťávou. Do hluboké pánve dáme (arašídový) olej a česnek (2 stroužky). Navrch rozložíme mokré špenátové listy a jemně dochutíme solí a pepřem. Plátky z tresky také jemně osolíme a pokapeme limetkovou šťávou. Snížíme teplotu pod pánví a na špenát poklademe tresku. Přikryjeme pokličkou a dusíme 5 minut. Vypneme a necháme vše "dojít" další 2-3 minuty. Filety z tresky na špenátu podáváme s hranolky a mangovo-hořčičnou salsou.

Ingredience

- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Limetky** - 20 g
- **Špenátové listy** - 400 g
- **Treska ocasní část** - 400 g
- **Mango** - 150 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Lněný olej 250 ml** - 30 g
- **MAILLE-Dijonská hořčice 200 ml** - 20 g

