

Lososový plátek s kokosovo-citronovou rýží a zelenou zeleninou

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

1 polévkovou lžici oleje rozpálíme v hrnci. Krátce na něm orestujeme rýži a poté zalijeme kokosovým mlékem a 165 ml vody. Vymačkáme citron, šťávu dáme stranou a citron samotný dáme k rýži. Za stálého míchání přivedeme k varu, plamen pak snížíme na nejnižší stupeň, zakryjeme pokličkou a 15 minut necháme odstát. Cukrový hrášek omyjeme, mladé cibulky očistíme a nakrájíme na cca. 0,5 cm silné kroužky. Brokolici necháme roztát pod horkou tekoucí vodou. Lososa (2 plátky) očistíme a osolíme a pokapeme citronovou šťávou. Ve woku rozpálíme 1 polévkovou lžici oleje. Brokolici a cukrový hrášek na něm chvíli orestujeme. Přidáme mladé cibulky a okořeníme sójovou omáčkou a špetkou cukru. Lososa smažíme na pánvi z obou stran asi dvě minuty. Citrony z rýže odstraníme a rýži servírujeme.

Ingredience

- **Brokolice** - 120 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citróny** - 25 g
- **Cibulka jarní** - 40 g
- **Losos obecný 250 g** - 300 g
- **Pitná voda nesycená** - 165 g
- **Cukr krystal** - 3 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 80 g
- **Rýže Basmati 5 kg** - 150 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 15 g
- **Olej slunečnicový** - 25 g
- **SHAN SHI-Kokosové mléko 165 ml** - 165 g

VYTVORENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

