

Losos se špenátem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Porce lososa bez kůže omyjeme, osolíme, opepříme a zakapeme citrónovou šťávou. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme na jemné kostičky. Na oleji zpěníme cibuli a česnek, vmícháme špenát, osolíme, opepříme a necháme podusit. Když šťáva vysmahne, vlijeme smetanu a prohřejeme. V pánvi na másle propečeme lososa cca 6 minut z obou stran a můžeme podávat.

Ingredience

- **Cibule volná** - 50 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený** **400 g** - 200 g
- **Česnek** - 10 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citróny** - 50 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Losos obecný** **250 g** - 300 g
- **Pepř černý mletý** **20 g** - 2 g
- **10% UHT smetana Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 125 g
- **Krajanka máslo** **250 g** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

