

Grilovaný losos s mangem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Čerstvé mango nakrájíme na 1cm velké kostičky. Cibuli (červenou) oloupeme a také nakrájíme tentokrát na tenká půlkolečka. Chilli papričky nakrájíme na tenká kolečka. Česnek nakrájíme na velmi jemné kousky nebo přepasírujeme.

Na pánvi rozehřejeme 2 lžíce oleje, přidáme cibuli a česnek a necháme orestovat. Přidáme chilli a mango a opět lehce podusíme. Dále přidáme strouhaný zázvor, med a zalijeme 100 ml vývaru (voda+bujón). Uvaříme dle návodu 250 g rýže a necháme odkapat. Filety z lososa lehce osolíme a lehce posypeme Indickým kořením. Dáme na grilovací rošt a z každé strany grilujeme cca 4 minuty. Filety nachystáme na talíře a zalijeme omáčkou z manga. Posypeme ještě jarní cibulkou. Jako přílohu dáme vařenou rýži.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Česnek** - 3 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Zázvor čerstvý** - 5 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Cibulka jarní** - 10 g
- **Losos obecný 250 g** - 600 g
- **Culinary citronová šťáva 100% 1 l** - 20 g
- **Pitná voda nesycená** - 100 g
- **Mango** - 200 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Chicken masala 25 g** - 4 g
- **Včelí med smíšený luční 250 g** - 10 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 8 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

