

Rýžové smetanové penne s lososem na listovém špenátu

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Steaky z lososa si potřeme olejem, osolíme a lehce opepříme a ze všech stran opečeme dozlatova. Maso neděláme úplně skrz, vysušili bychom ho a ztratilo by svou výbornou chuť. Poté necháme odpočinout v troubě při 50°C přibližně 10 minut. Listy špenátu (2 hrsti) si propereme a necháme okapat. Mezitím si nakrájíme na plátky 2 stroužky česneku a na oleji ho poté opečeme. Potom, co nám česnek zezlátne, přidáme špenát, sůl a na pánvi ho lehce prohřejeme. Listový špenát nepotřebuje dlouhé tepelné úpravy. Přidáme smetanu i do špenátu. Již uvařené penne dáme na rozehřátou pánev s trochou oleje a lehce opečeme, zalijeme trochou smetany (150 ml) pro zjemnění a přidáme na jemno nasekanou zelenou petržel. Steak servírujeme na hnízdo z listového špenátu, vedle hotových penne. Naservírujeme těstoviny s masem a přilijeme připravenou omáčkou.

Ingredience

- **Česnek** - 4 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Špenátové listy** - 200 g
- **Losos obecný 250 g** - 800 g
- **Jihočeská smetana ke šlehání 33% 250 ml** - 250 g
- **Pět pepřů 15 g** - 2 g
- **Rýžové těstoviny bezlepkové LUCKA 300 g** - PENNE - 300 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

