Pečený lososový steak s křenovou omáčkou

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 35 minut

Postup přípravy

Příprava lososových steaků: rozehřejeme na pánvi trochu oleje a steaky z obou stran opečeme. Poté vyndáme z pánve a uchováme v teple. Příprava křenové omáčky: Rozehřejeme si na pánvi máslo, přidáme 2 ČL krupici a dobře rozmícháme. Vaříme s bílým vínem (2 cl), smetanou a vývarem. Přidáme 1 bobkový list a provaříme 5 minut. Osolíme a opepříme. Ochutíme špetkou muškátového oříšku a přimícháme ostrý strouhaný efko křen. Steaky z lososa servírujeme na vyhřáté talíře s vařeným či pečeným bramborem a přelijeme lahodnou křenovou omáčkou. Talíře dozdobíme třeba koprem.

Ingredience

- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Chardonnay pozdní sběr víno polosuché bílé 0,75 l** - 20 g
- **Losos obecný 250 g** - 348 g
- **Bobkový list 5 g** - 0.2 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g
- **Pitná voda nesycená** - 100 g
- **Křen strouhaný efko 165 ml a 500g. Ostrý křen** - 80 g
- **Pšeničná krupice 500 g** - 12 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 8 g
- **MEGGLE Trvanlivá bezlaktózová smetana na vaření 200 ml** - 80 g
- **Muškátový ořech celý 9 g** - 0.2 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE