

Losos ve smetanové omáčce s bazalkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Lososa opláchneme, nakrájíme na plátky a osolíme. Plátky ryby opečeme po obou stranách na oleji a vyjmeme. Do oleje od opékání ryby vložíme očištěnou, na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu, cibuli, přidáme nakládanou zeleninu, rajčata pokrájená na kousky, celý pepř a směs podusíme. Vydušenou zeleninu zaprášíme moukou, zasmahneme, zalijeme vodou, přidáme protlak, cukr, ocet a povaříme. Do omáčky vložíme opečené plátky lososa, přilijeme červené víno, dosolíme, dochutíme bazalkou a společně podusíme doměkka.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 13 g
- **Rajčata** - 120 g
- **Petržel** - 13 g
- **Celer** - 13 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Ocet kvasný lihový 1 l** - 20 g
- **Svatovavřínecké pozdní sběr víno suché červené 0,75 l** - 20 g
- **Losos obecný 250 g** - 360 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Rajčatový protlak** - 40 g
- **Cukr krystal** - 8 g
- **Zeleninové lečo** - 40 g
- **Bazalka 10 g** - 4 g
- **Pepř černý celý 20 g** - 0.8 g
- **Olej slunečnicový** - 16 g
- **ARAX Mouka ovesná celozrnná bezlepková hladká 300 g** - 15 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

