

Pečený lososový steak s křenovou omáčkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 35 minut

Postup přípravy

Příprava lososových steaků: rozejdeme 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
- **Muškatový ořech celý** - 0.2 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

VYTVORENO PROSTREDNICTVIM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

