Štědrovečerní večeře: Pečený losos v oříškovo-bylinkové krustě

15. 12. 2021

Recept je vhodný pro: 3. fáze

Patří pro vás neodmyslitelně na štědrovečerní tabuli ryba? Co vyměnit smaženého kapra za pečeného lososa v oříškovo-bylinkové krustě. My jsme si tuto kombinaci úplně zamilovali

Co potřebujete:

- *filé z lososa 200g*
- *30 g mletých mandlí*
- *30 g mletých vlašských ořechů*
- *40 g strouhaného parmazánu*
- *2 lžíce nasekané petržele*
- *1 lžíce čerstvého rozmarýnu nakrájeného najemno*
- *2 lžíce nasekané bazalky*
- *30 g rozpuštěného másla*
- *sůl a pepř*

Jak na to:

1. Troubu předehřejte na 180 °C a plech vyložte pečícím papírem.

2. Filet lososa položte na plech a připravte si bylinkovou krustu.

3. V misce smíchejte mandle, vlašské ořechy, parmazán a nasekané bylinky.

4. Přidejte rozpuštěné máslo, půl lžičky soli a čtvrt pepře a dobře promíchejte, aby se všechny ingredience propojily a obalily v másle.

5. Bylinkovou krustu navrstvěte na filet a vložte do trouby.

6. Nechte péct 12-15 minut, dokud nebude ryba propečená, ale snažte se jí zbytečně nepřesušit.

Náš TIP: K rybě se skvěle hodí tento lehký salátek, který si můžete dopřát už od 1. fáze.

Celerový salát:

- *300 g celeru (bulvy)*
- *4 řapíky z řapíkatého celeru*
- *100 g ředkviček*
- *4 hrsti čerstvého salátu (polníček, římský, špenát nebo jakýkoliv jiný)*
- *1 lžíce dijonské horčice (neslazené)*
- *1 lžíce bílého vinného octa*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *1 lžíce čekankového sirupu*
- *šťáva z 1/2 citronu*
- *sůl a pepř*

Jak na to:

1. Celer nakrájíme na stejně velké kostky a dáme uvařit.

2. Po uvaření scedíme a necháme vychladnout.

3. Mezitím nakrájíme na malé kostičky řapíkatý celer a také najemno nakrájíme ředkvičky.

4. Všechnu tuto nakrájenou zeleninu smícháme.

5. V malé misce dobře promícháme dijonskou hořčici, ocet, olej, čekankový sirup, šťávu z citronu, sůl a pepř.

6. Zálivkou přelejeme zeleninu, zlehka promícháme a necháme v lednici alespoň 2 hodiny odležet.

7. Až těsně před podáváním vmícháme do salátu opatrně také omyté salátové listy.