

Losos s tamari, citronovou trávou a limetkou, podávaný s pomerančovo-okurkovým salátem

Celkový čas vaření **60 min.** 30 min. Doba přípravy **30 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):

2.254 kJ / 538 kcal

INGREDIENCE

4 Porce

4 150 g (5 uncí) filetů z lososa, případně s kůží

Marinade:

4 polévkové lžíce Kikkoman Tamari
bezlepková sójová omáčka

1 stonek čerstvé citronové trávy, rozdrcený
šťáva ze 2 limetek

1 čajová lžička slunečnicového oleje

Salát:

2 pomeranče, oloupané a nakrájené na plátky

1 okurka, nastrouhaná na dlouhé plátky pomocí škrabky na zeleninu

1 svazek svazek řeřichy, oberte hrubé stonky a případné žluté listy

4 polévkové lžíce slunečnicového oleje

2 polévkové lžíce rýžového octa

2 polévkové lžíce Kikkoman Tamari
bezlepková sójová omáčka

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Filety lososa dejte do mělké misky. Smíchejte ingredience na marinádu a nalijte na lososa. Mísu zakryjte potravinářskou fólií a nechte 30 minut marinovat v lednici.

Krok 2

Přehřejte rýhovanou grilovací pánev nebo ocelovou těžkou pánev a lehce namažte olejem. Vyjměte filety lososa z misky, přidejte je do pánve a vařte asi 5 minut, dokud nejsou hotové, rybu polijte marinádou, která zbyla v misce, a filety jednou obraťte.

Krok 3

Mezitím si připravte salát. Rozložte pomerančové plátky, okurkové plátky a snítky řeřichy na čtyři servírovací talíře. Smíchejte olej, rýžový ocet a Kikkoman Tamari bezlepkovou sójovou omáčku a pokapejte saláty.

Krok 4

Filety lososa vyjměte z pánve a servírujte na salát. Podávejte najednou.