

Pikantní losos s harissou a zeleninou

Celkový čas vaření **60 min.** 15 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření **30 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):
2.600 kJ / 621 kcal

Tuky: **41 g** Bílkoviny: **44 g**
Sacharidy: **21 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g filetu z lososa (bez kůže a kostí)
200 g zeleného chřestu
150 g růžiček brokolice
200 g cukety
1 svazek jarní cibulky
olej na smažení (např. řepkový)
100 ml kokosového mléka nebo smetany
1 hrst thajské bazalky (volitelně)

Na omáčku:
3 cm čerstvého zázvoru
120 ml Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 čajová lžička massaman kari pasty (nebo červené thajské)
1 polévková lžíce rybí omáčky
1 polévková lžíce nasekané citrónové trávy
1 polévková lžíce harissy

Na dochucení:
0,5 limetky
cukr podle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Lososa nakrájejte na kostky.

Krok 2

Zázvor nastrouhejte a smíchejte s Kikkoman Sójovou omáčkou, kari pastou, rybí omáčkou, citrónovou trávou a harissou. Lososa v této směsi marinujte asi 30 minut. Zbytek marinády si ponechte.

Krok 3

Chřest a brokolici nakrájejte na menší kousky. Cuketu nakrájejte na půlměsíčky. Jarní cibulku nasekejte, thajskou bazalku také a dejte stranou.

Krok 4

Na pánvi rozežehřejte olej. Lososa opečte na vysoké teplotě dozlatova z obou stran, poté ho vyjměte.

Krok 5

Ve stejné pánvi osmahněte zeleninu (kromě jarní cibulky) asi 2 minuty. Přidejte zbytek marinády a jarní cibulku, restujte další minutu. Nakonec přidejte kokosové mléko, opečeného lososa a nasekanou bazalku, krátce prohřejte.

Krok 6

Podávejte s limetkou a dochutte dle potřeby cukrem.

