

# Plněný lososový plátek



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**773** kalorií , **0 g** cukrů , **57 g** tuků , **69 g** bílkovin

**Autor:** Ellis

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/plneny-lososovy-platek>

## Příprava

Čerstvý špenát opereme a krátce ho spaříme ve vroucí vodě. Poté ho scedíme, rychle propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Plátky uzeného lososa rozložíme na potravinovou fólii tak, aby vznikl souvislý obdélníkový plát. Na lososa poklademe vychladlé listy špenátu a na něj filety matjesa. Vše pevně zavineme do rolády, zabalíme do folie a dáme do lednice vychladit. Štávu z jednoho citronu smícháme s vínem a dáme vařit. Solamyl rozmícháme v trošce vody a nalijeme do vroucí směsi. Dále už nevaříme. Do omáčky přidáme máslo na zjemnění chuti, osolíme, opeříme a necháme vychladit. Roládu z lososa nakrájíme na plátky a podáváme s omáčkou. Zdobíme koprem.



## Ingredience

- 200 g uzeného lososa (plátky)
- 60 g špenátu
- 2 citrony
- 1 lžíce Solamylu
- 1 lžíce másla
- 100 ml bílého vína
- 1 snítka kopru
- sůl a pepř dle chuti
- 100 g plátků matjesa

## Kategorie

Narozeniny, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Párty občerstvení