

Smažený losos s bazalkou a grapefruitem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

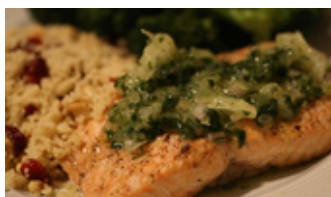
123 kalorií , **0 g** cukrů , **13 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazeny-losos-s-bazalkou-a-grapefruitem>

Příprava

Grapefruit rozpůlíme, vymačkáme šťávu a vydlabeme vnitřky půlek. Lososa zbavíme kůže, opláchneme pod studenou tekoucí vodou a vysušíme. Opeříme, osolíme dle chuti a pokapeme grapefruitovou šťávou. Na rozpáleném oleji zprudka osmažíme plátky lososa z obou stran. Smažíme 5-10 minut do měkka. Lososa vyjmeme a do stejné pánve dáme nasekanou bazalku a vydlabaný grapefruit. Smažíme 5 minut a směs dáme na plátky lososa. Ihned podáváme.



Ingredience

- 4 plátky lososa
- sůl
- pepř
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 svazek čerstvé bazalky

Kategorie

Výjimečný den, Řecká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod