
Losos na řecký způsob dle receptu děkana Láška

Losos na řecký způsob dle receptu děkana Láška



Toto jednoduché, rychlé a chutné jídlo inspirované řeckou kuchyní můžete připravit se stejným efektem v remosce, troubě i na pánvi – podle toho, jak vám to vyhovuje. Chcete-li se ještě více přiblížit řecké úpravě ryb, použijte místo másla olivový olej a místo podlití vodou zakápněte rybu trochou citronové šťávy. Lososa také můžete nahradit libovolnou bělomasou mořskou rybou, podle nabídky na trhu.

Jak chutná losos na řecký způsob můžete ochutnat v menze 25. února.

Pro 2 osoby, doba přípravy 30 minut

Suroviny:

- 2 filety lososa (po cca 150 g)
- 100 g oliv, nejlépe řeckých kalamata
- směs řeckého koření na ryby
- 125 g másla
- 2 porce vařených brambor k podávání
- hladkolistá petrželka nebo čerstvý kopr k podávání
- zeleninový salát k podávání, nemusí být



Postup:

Filety lososa osolíme z obou stran, vložíme je do remosky nebo zapékací nádoby (pokud máte porce ryb s kůží, tak kůží dolů), mírně, ale opravdu jen mírně podlijeme vodou, ale není to ani nutné. Přidáme olivy a bohatě posypeme kořením. Přidáme máslo, nakrájené na plátky a pečeme v remosce nebo v předehřáté troubě na 180 stupňů asi 20 minut. Podáváme s vařenými brambory bohatě posypanými nasekanou hladkolistou petrželkou nebo koprem. Případně lososa s brambory doplníme ještě zeleninovým salátem dle své chuti.

Lososová polévka s knedlíčky

Pokud nemáte hlavu a kosti z lososa v zásobě, použijte na vývar větší množství odřezků. Do vývaru doporučujeme přidat navíc zeleninu – kořenovou nebo i řapíkatý celer, pórek apod. Knedlíčky můžete podle potřeby zahustit navíc strouhankou či trochou rozmixovaného toastového chleba a k bagetce podávat kysanou smetanu.

Pro 4 osoby, příprava 45 minut

Suroviny:

hlava a kostra z lososa + odřezky z lososa (asi 150–200 g)
sůl
1 vejce
1 polévková lžíce hladké mouky
špetka mletého muškátového oříšku



Postup:

Do hrnce vložíme odřezky lososa, kosti a hlavu (žábry předem odstraníme – polévka by byla jinak hořká). Osolíme a vaříme na mírném ohni 20–30 minut. Vývar scedíme, kousky ryb rozmačkáme či pokrájíme nadrobno. Zkontrolujeme přítom, jestli v nich nezbyly nějaké kůstky. Rybí maso smícháme s vejcem, moukou a ochutíme solí a muškátovým oříškem. Dobře promícháme a z hmoty vytvarujeme malé knedlíčky. Je-li třeba, poprášíme je ještě moukou.

Scezený vývar přivedeme zpět k varu a povaříme v něm krátce knedlíčky. Stačí pár minut. Přidáme nasekaný čerstvý kopr a podáváme. K polévce chutná výborně bageta.