



Losos na grile

Ingrediencie

- 600 g losos
- 0.5 kus šťava z pomaranča
- 0.5 lyžica med
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie
- 2 lyžice olivový olej
- 1 vetvička čerstvý koriander
- 0.5 kus avokádo
- 1 kus chilli paprička
- 4 plátkov limetka
- 4 plátkov pomaranč
- 0.5 lyžička MAGGI Sojová omáčka

Postup

1. Alobal do ktorého neskôr zabalíte filet lososa potrite tenkou vrstvou olivového oleja.
2. Do misky vytlačte šťavu z polovice pomaranča a zamiešajte do nej ľubovoľnej korenia na ryby, med a nasekanú chilli papričku. Vzhľadom k tomu, že mäso lososa je veľa tučné, netreba pridávať do marinády olej.
3. Filet lososa položte kožou dole na omastenie alobal, ľahko posoľte, opery čerstvo mletým korením a potrite ho pripravenou marinádou.
4. Mäso zabaľte do alobalu a položte na mriežku rozpáleného grile.
5. Lososa grilujte cca 10-15 minút.
6. Hotové rybíe mäso môžete podávať s čerstvým koriandrom, nakrájanými plátkami avokáda, limetiek či pomaranče.

25

5

sacharidy	7.37 g
energie	242.43 kcal
tuky	12.62 g
proteín	24.53 g