



Sladkokyslý losos s medovo-sójovou glazúrou a chrumkavými orieškami

Ingrediencie

- 45 g MAGGI Sojová omáčka
- 0.5 hrnček pomarančová šťava
- 4 g cesnak
- 800 g losos
- 1 pomaranč
- 10 g med
- 1 lyžička nastrúhaný zázvor
- 6 g Olej, orech
- 10 g citrónová šťava
- 1 lyžica sezamové semienka
- 0.5 hrnček vlašské orechy

Postup

1. Zmiešajte MAGGI® sójovú omáčku s pomarančovou a citrónovou šťavou, cesnakom, zázvorom a sezamovým olejom. Do zmesi vložte plátky lososa a marinujte 25 minút v chladničke. Ku koncu marinovania si predhrejte rúru na 180 °C.
2. Filety lososa položte na plech s papierom na pečenie, prelejte polovicou marinády a položte na ne plátky pomaranča. Pečte 9-11 minút.
3. Zvyšnú marinádu prelejte do malého hrnca, pridajte 2 lyžičky škrobu rozpustených v 2 lyžiciach vody a za stáleho miešania krátko povarte, kým omáčka nezhrustne.
4. Hotového lososa prelejte glazúrou, posypte sezamom a podávajte s plátkami pomaranča. Výborný je s jazmínovou ryžou, kuskusom alebo ľahkým šalátom.

sacharidy	12.53 g
energie	350.64 kcal
tuky	13.87 g
proteín	42.78 g

⌚ 46

⊕ 4