

ZAPEČENÉ LOSOSOVÉ FILETY s bramborovou kaší

SUROVINY na lososa

- 2 filety z lososa
- lžíce rostlinného oleje
- sůl, pepř
- citronová šťáva

SUROVINY na bramborovou kaši

- 250g brambor
- sůl
- snítky kopru
- 60ml mléka
- lžička tradiční hořčice
- lžička majonézy

SUROVINY na omáčku

- šalotka
- lžička másla
- 60ml bílého vína
- 125ml zeleninového vývaru
- 100ml smetany na šlehání
- lžíce hladké mouky
- lžíce dijonské hořčice

POSTUP

Očištěné a nakrájené brambory uvaříme v osolené vodě doměkka. Mezitím omyjeme a osušíme filety z lososa, které osolíme, okořeníme a pokapeme citronovou šťávou. Na pánvi rozežřejeme olej a filety zprudka osmahneme. Z uvařených brambor slijeme vodu a rozmačkáme je na kaši. Do kaše nalijeme mléko, majonézu, hořčici, přidáme nadrobno nasekaný kopr a důkladně promícháme. Filety vložíme na plech, navrch dáme kaši a pečeme asi 5 minut v troubě předehřáté na 225 °C. Na pánvi rozežřejeme máslo a osmahneme na něm nadrobno nakrájenou šalotku. Přilijeme víno, vývar, smetanu a přivedeme k varu. Po chvíli vmícháme hladkou mouku a provaříme. Upečené filety podáváme přelitá omáčkou.



2 porce
Oběd
45 minut

TIP: Lososa též můžete připravit se zeleninou. Když troubu necháte hřát pouze na 85 °C a necháte v ní rybu zapékat zvolna, zůstane maso krásně šťavnaté a plné vůní.

PLNĚNÁ KUŘECÍ PRSA s těstovinami

2 porce
Večeře
50 minut

SUROVINY na kuřecí prsa

- 2 velké kuřecí prsní řízky
- 150 g těstovin tagliatelle
- malá cuketa
- jablko
- lžička provensálské hořčice
- lžíce rostlinného oleje
- sůl, pepř
- větvička estragonu

SUROVINY na omáčku

- lžíce másla
- lžička hladké mouky
- 190 ml zeleninového vývaru
- 100 ml smetany na šlehání
- lžíce hořčice s medem
- sůl, pepř

POSTUP

Těstoviny uvaříme dle návodu na obalu. Řízky omyjeme a osušíme. Podélně je rozkrojíme tak, aby se mohly naplnit. Oloupanou cuketu nakrájíme na kostičky. Jablko oloupeme též, vyjmeme jádřínek, nakrájíme je rovněž na kostičky a společně s cuketou vložíme do misky. Přidáme hořčici, estragonové lístky a důkladně promícháme. Připravenou směsí naplníme kuřecí prsa a omotáme je nití tak, aby náplň nevytekla. Řízky osolíme, opepříme a orestujeme na pánvi dozlatova z obou stran. Mezitím si připravíme omáčku. Na pánvi rozpustíme máslo a přisypeme do něj mouku. Za stálého míchání vlijeme smetanu, vývar a přivedeme k varu. Krátce povaříme, dochutíme hořčicí, solí, pepřem a podáváme s těstovinami a plněným řízkem.

