



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 8. 1. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Losos s hráškovým tatarákem

URL článku: magazin/recepty/Losos-s-hraskovym-tatarakem__s10007x19545.html

Hledáte inspiraci na přípravu rychlé, zdravé a trochu netradiční večeře? Vyzkoušejte hráškový tatarák s lahodně propečeným lososem.



Losos patří mezi skvělé **přírodní zdroje omega-3 mastných kyselin**, které nám v jídelníčcích často chybí. Kromě toho je i cenným zdrojem jódu a kvalitních bílkovin.

Jako barevná svěží příloha bude sloužit zelený hrášek. Hrášek je bohatým zdrojem vlákniny, vitamínu C, antioxidantů a některých minerálních látek. Jeho netradiční úprava v kombinaci s mátou vás chuťově velmi mile překvapí.

Pokud chcete mít jídlo vydatnější, doplňte ještě přílohu v podobě brambor. Pro lehčí večeři ale **můžete brambory vynechat**.

Suroviny

losos	280 g
brambory	360 g
hrášek (čerstvý, nebo mražený)	300 g
šalotka	80 g
řepkový olej	8 ml
sůl	3 g
čerstvá máta	10 g
citronová šťáva	
pepř	

Postup

Nejprve si připravíme hráškový tatarák. Šalotku nakrájíme nadrobno a orestujeme na troše řepkového oleje. Přidáme hrášek (2/3 z celkového

množství), sůl a pepř. Vše spolu promícháme a stáhneme z plotny. Přidáme citronovou šťávu a pokrájenou mátu a rozmačkáme (vidličkou). Přidáme zbylý hrášek a promícháme. Podáváme při pokojové teplotě.

Filety z lososa omyjeme, osušíme a osolíme. Opečeme na pánvi z každé strany (dle velikosti cca 4 minuty na střední teplotu). Zakápneme citronovou šťávou a před servírováním můžeme posypat jemně nasekanou petrželkou s mátou. Podáváme s vařenými, nebo štouchanými bramborami a hráškovým tatarákem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jíím
	2 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	649,9	136,3	1299,8	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	43,6	9,1	87,2	-
sacharidy	g	66,4	13,9	132,7	-
z toho cukry	g	11,2	2,4	22,5	-
tuky	g	23,5	4,9	47	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	4,5	1	9,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	12,6	2,6	25,2	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,8	0,4	3,6	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3,0 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl [certifikován logem Víím, co jíím](#) (hlavní jídlo).

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz