



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 11. 2. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Losos s bramborovými srdíčky a pomerančovou omáčkou

URL článku: magazin/recepty/Losos-s-bramborovymi-srdicky-a-pomerancovou-omackou__s10007x19607.html

Přemýšlíte, co dobrého a zajímavého připravit pro vašeho nejdražšího? Jistě si zaslouží něco méně tradičního, luxusního a chuťově vynikajícího. To vše splní losos s pomerančovou omáčkou vyšperkovaný bramborovými srdíčky!



Ryby bychom měli jíst ideálně alespoň 2x týdně, a to hned z několika důvodů. Mořské ryby jsou bohaté na jód a tučnější druhy, mezi které losos patří, jsou skvělým zdrojem omega-3 kyselin. Kromě toho nám ryby dodají i kvalitní bílkoviny a výhodou je i jejich dobrá stravitelnost.

Je všeobecně známo, že se k rybám hodí citron, který celý pokrm chuťově osvěží a případně i potlačí rybí chuť, která může někomu vadit. **V kombinaci s pomerančem** to však bude ještě lepší a zajímavější.

Jako přílohu můžete zvolit pečené brambory, a pokud jste hraví, tak je můžete vykrájet do tvaru srdíček. Nezapomeňte přidat i zeleninu, která by neměla chybět v žádném jídle. Můžete si vybrat váš oblíbený druh dle chuti.

Suroviny na 2 porce

losos	300 g
pomerančová šťáva	30 ml
citrónová šťáva	5 ml
cukr	6 g
řepkový olej	10 ml
brambory	400 g
brokolice	300 g
sůl	2 g
bobkový list	3 g
rozmarýn	10 g

Postup

1. Brambory omyjeme, oškrábeme, nakrájíme na cca půlcentimetrové plátky a pomocí vykrajovátko z nich vykrajíme srdíčka (či jiné oblíbené tvary).
2. Brambory vyskládáme na plech, lehce pokapeme olejem, dle chuti můžeme posypat rozmarýnem a dáme péct na 170 stupňů cca 30 minut (z odřezků můžeme uvařit například bramborovou kaši, abychom je zbytečně nevyhazovali).
3. Lososa omyjeme, osušíme a osolíme.
4. Na pánvi na mírném plameni opečeme na troše oleje z obou stran dozlatova.
5. Lososa vyjmeme z pánve a na pánvi rozpustíme cukr na karamel, zalijeme šťávou z pomeranče a citronu, přidáme bobkový list a necháme svařit na hustou omáčku.
6. Do připravené omáčky dáme lososa a ještě společně prohřejeme.
7. Podáváme s bramborovými srdíčky a brokolicí uvařenou v páře (nebo jinou zeleninou, například salátkem z polníčku a cherry rajčátek).

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria	Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	630	134	1 260	400 - 700 kcal/porci	
bílkoviny	g	44	9	87	-	
sacharidy	g	51	11	101	-	

z toho cukry	g	11,3	2,4	22,5	-
tuky	g	26	5,5	52	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5	1,1	10,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11,3	2,4	22,6	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,3	0,3	2,6	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	3	0,6	6	≤ 3,0 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2023

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