

Losos u zdravom društvu



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
> 60 min



BROJ PORCIJA
2 osobe

Sastojci

2 fileta lososa
200g quinoa-e
1 brokula (500g)

Marinada i umak:

4 žlice maslinovog ulja
3 češnja češnjaka
komadić svježeg đumbira (0.5 - 1 žličice naribanog)
2 žlice soya sosa
sok od 1/2 limuna
mladi luk
sezam

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Priprema prema uputama autorice:

Sitno nasjeckajte češnjak i đumbir (možete i naribati), dodajte maslinovo ulje, limunov sok i soya sos (po želji možete i malo chilija). Pola marinade prelijte po odrescima lososa da se kratko mariniraju, drugu polovicu sačuvajte za završni preljev preko gotovih odrezaka, quinoa-e i brokule.

Za to vrijeme skuhaite quinoa-u i cvjetove brokule. Quinoa-u prethodno dobro isperite hladnom vodom i ocijedite te skuhaite u duploj količini vode između 8 i 10 minuta, odnosno dok ne postane mekana (pazite da ju ne prekuhate) te začinite po želji s malo soli i maslinovog ulja. U loncu slane kipuće vode kratko skuhaite cvjetove brokule, oko 3 do 5 minuta.

Zagrijte tavu i na žlici maslinovog ulja ispecite filete lososa, između 2 do 4min sa svake strane, ovisno o debljini fileta. Prvo pecite stranu na kojoj je kožica, a potom okrenite na suprotnu stranu.

Po boji ćete vidjeti da li je losos pečen, tako što na najdebljem dijelu možete vilicom provjeriti da li je unutrašnjost pečena. Treba biti lagane baby pink boje. Svakako pripazite da ga ne prepečete.

Poslužite kuhanu quinoa-u, cvjetove brokule i file lososa te prelijte sve ostatkom umaka, sezamom i mladim lukom.

Ukoliko netko iz vaše obitelji nije ljubitelj lososa, ista kombinacija je odlična i s repovima kozica ili nekom drugom ribom.