

## Jednoduchý pečený losos



Na rozdíl od nasycených živočišných tuků jsou nenasycené tuky z rybího masa našemu tělu velmi prospěšné. Je prokázáno, že u lidí, kteří tyto ryby konzumují aspoň jednou týdně, se výrazně snižuje riziko infarktu. Losos má navíc velký obsah omega-3 a omega-6 mastných kyselin v jeho tuku, které jsou důležité pro prevenci kardiovaskulárních chorob.

Často si však, my kuchařky, klademe otázku, jak čerstvého lososa upéci, aby byl dobrý? Recept na pečeného lososa je překvapivě jednoduchý, uvidíte, že pokud jej můžete nakupovat čerstvého, zařadí se tento pokrm na váš pravidelný jídelníček.

### **Ingredience pro přípravu lososa:**

200-400g čerstvého lososa vcelku (dle počtu osob, pro které pečeme)

mořská sůl

bylinkové máslo v sušené podobě

olivový olej pro pečení

šťáva z jednoho citronu

### **Postup při pečení lososa:**

Čerstvého lososa omyjeme a osušíme papírovou utěrkou. Vezmeme si zapékačskou misku a připravíme si jednoduchou marinádu. Olivový olej smícháme se solí, citronem, bylinkovým máslem. Do této marinády lososa dáme a pomocí rukou smícháme do lososa

vetřeme. Předehřejeme troubu na minimálně 230 stupňů a zapékací mísu do ní vložíme. Pečeme cca 15 minut, než je ryba zcela propečená.

### Co k lososovi?

Losos je ryba sama o sobě výrazná, a proto není potřeba ji „kazit“ omáčkou nebo ostrými dresinky. Já osobně dávám přednost například rukole (salátu) nebo pečeným rajčatům, špenátu nebo jakékoliv teplé zeleninové směsi.

### Doporučení na závěr:

Určitě se nevyplatí kupovat mraženého lososa nebo takzvané podkovy. Klasický filet je vždy lepší. Není také potřeba lososa řezat na kousky před pečením, zbytečně tak ztratí při pečení šťavnatost. Dávejte si určitě pozor na teplotu – malá teplota způsobí „blátivost“ lososa, naopak přepečení způsobí, že je losos suchý.

	<p>© <b>Napsala Lenka Černá</b> Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: <a href="mailto:cerna@mindsoft.cz">cerna@mindsoft.cz</a></p> <p><a href="http://www.mujevztah.cz">www.mujevztah.cz</a> <a href="http://www.mamdepku.cz">www.mamdepku.cz</a> <a href="http://www.mujkouc.cz">www.mujkouc.cz</a> <a href="http://www.mezdravi.cz">www.mezdravi.cz</a></p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
--	---

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)