

Štědrovečerní večeře: Pečený losos v oříškovo-bylinkové krustě



15. 12. 2021

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Patří pro vás neodmyslitelně na štědrovečerní tabuli ryba? Co vyměnit smaženého kapra za pečeného lososa v oříškovo-bylinkové krustě. My jsme si tuto kombinaci úplně zamilovali

Co potřebujete:

- filé z lososa 200g
- 30 g mletých mandlí
- 30 g mletých vlašských ořechů
- 40 g strouhaného parmazánu
- 2 lžíce nasekané petržele
- 1 lžíce čerstvého rozmarýnu nakrájeného najemno
- 2 lžíce nasekané bazalky
- 30 g rozpuštěného másla
- sůl a pepř

Jak na to:

1. Troubu předehřejte na 180 °C a plech vyložte pečícím papírem.

2. Filet lososa položte na plech a připravte si bylinkovou krustu.

- 3.** V misce smíchejte mandle, vlašské ořechy, parmazán a nasekané bylinky.
- 4.** Přidejte rozpuštěné máslo, půl lžičky soli a čtvrt pepře a dobře promíchejte, aby se všechny ingredience propojily a obalily v másle.
- 5.** Bylinkovou krustu navrstvíte na fileť a vložte do trouby.
- 6.** Nechte péct 12-15 minut, dokud nebude ryba propečená, ale snažte se jí zbytečně nepřesušit.

Náš TIP: K rybě se skvěle hodí tento lehký salátek, který si můžete dopřát už od 1. fáze.

Celerový salát:

- 300 g celeru (*bulvy*)
- 4 řapíky z řapíkatého celeru
- 100 g ředkviček
- 4 hrsti čerstvého salátu (*polníček, římský, špenát nebo jakýkoliv jiný*)
- 1 lžičce dijonské hořčice (*neslazené*)
- 1 lžičce bílého vinného octa
- 1 lžičce olivového oleje
- 1 lžičce čekankového sirupu
- šťáva z 1/2 citronu
- sůl a pepř

Jak na to:

- 1.** Celer nakrájíme na stejně velké kostky a dáme uvařit.
- 2.** Po uvaření scedíme a necháme vychladnout.
- 3.** Mezitím nakrájíme na malé kostičky řapíkatý celer a také najemno nakrájíme ředkvičky.
- 4.** Všechnu tuto nakrájenou zeleninu smícháme.
- 5.** V malé misce dobře promícháme dijonskou hořčici, ocet, olej, čekankový sirup, šťávu z citronu, sůl a pepř.
- 6.** Zálivkou přelejeme zeleninu, zlehka promícháme a necháme v lednici alespoň 2 hodiny odležet.
- 7.** Až těsně před podáváním vmícháme do salátu opatrně také omyté salátové listy.