

Pečený losos v oříškovo-bylinkové krustě



10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Losos patří v ČR mezi nejprodávanější ryby. Aby ne, když nemá téměř žádné kosti a jeho příprava je tak jednoduchá, že ji zvládne i kuchař začátečník. Na tento recept můžete použít lososa s kůží i bez kůže. Jak to máte rádi...

Co potřebujete (2 porce):

- filé z lososa 200g
- 30 g mletých mandlí
- 30 g mletých vlašských ořechů
- 40 g strouhaného parmazánu
- 2 lžičky nasekané petržele
- 1 lžička čerstvého rozmarýnu nakrájeného najemno
- 2 lžičky 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. Přidejte rozpuštěné máslo, půl lžičky soli a čtvrt pepře a dobře promíchejte, aby se všechny ingredience propojily a obalily v másle.

4. Bylinkovou krustu navrstvíte na filet a vložte do trouby.

5. Nechte péct 12-15 minut, dokud nebude ryba propečená, ale snažte se jí zbytečně nepřesušit.