

Losos, bramborové pyré a zelené fazolky

Suroviny:

- brambory 300g
- losos s kůží 120g
- fazolky zelené 100g
- 1 lžička medu
- 1 lžička zázvoru
- šťáva z ½ citrónu
- 1 lžička hrubozrnné hořčice
- sůl, pepř, řepkový olej, pažitka

Postup:

1. Brambory uvaříme v osolené vodě.
2. Troubu předehřejeme na 180°C.
3. Lososa osolíme, potřeme olejem a dáme na plech kůží dolů.
4. Připravíme si glazuru ze zázvoru, pepře, medu, hořčice, citronové šťávy.
5. Glazurou potřeme lososa a dáme péct 20min na 180°C.
6. Podáváme s uvařenými fazolkami.

Hodnoty:

- 2386 kJ
- 31g bílkovin, 64g sacharidů, 20g tuků, 12g vláknina

