

# Losos se šťouchanými batáty a fenyklovým salátem

Počet porcí: 4

Celkový čas: 40 minut

## SUROVINY:

4 x 150 g filet lososa

600 g batátů

30 g másla

1 lžička fenyklových semínek

2 výhonky jarní cibulky, nakrájené na malá kolečka

Hladkolistá petržel, nadrobno posekaná

1 PL olivového oleje

2 ks citrón

1 bulva fenyklu

1 červené jablko, zbavené jádřince

1/2 salátové okurky

Sůl a čerstvě mletý pepř podle chuti



Bez lepku



Bez laktózy



Losos se šťouchanými batáty a fenyklovým salátem

Filety lososa z obou stran osolte, opeřete a posypte fenyklovými semínky, rozdrčenými v hmoždíři. Rybu potřete olivovým olejem a vložte na rozpálenou pánvičku kůží dolů. Zvolna opékejte do zlatova, jakmile je kůže krásně křupavá, filety otočte a opečte rybu i z druhé strany. Nyní je čas na dokončení batátů. Vodu slijte z hrnce, batáty rozmačkejte šťouchadlem, přidejte máslo, jarní cibulku a petržel, vše důkladně zamíchejte, případně přisolte.

Rybu, šťouchané batáty a salát, nandejte na talíř, ke každé porci přidejte 1/4 citrónu a podávejte.

## POSTUP:

Batáty očistěte, vykrojte případná očka a i se slupkou nakrájejte na malé kostky. Batáty dejte vařit do hrnce s osolenou vodou, vařte cca 12 minut nebo dokud nejsou měkké. Mezitím si připravte fenyklový salát. Bulvu fenyklu, jablko i se slupkou a okurku nastrouhejte na plátky, použít můžete klasické struhadlo nebo food processor. Vše smíchejte a ochuťte solí, čerstvě mletým pepřem a citrónovou šťávou. Salát dejte do lednice a připravte rybu.

# Losos se šťouchanými batáty a fenyklovým salátem

## LOSOS:

Čerstvá ryba by se na našem talíři měla objevit několikrát týdně! Losos je jedním z nejlepších zdrojů zdraví prospěšných tuků, omega-3 mastných kyselin, převážně DHA a EPA, je také bohatý na bílkoviny, vitamíny A, sk. B, zinek a hořčík. Omega-3 mastné kyseliny jsou přírodním lékem pro zdravé srdce a cévy, snižují “špatný” cholesterol (LDL-cholesterol) a zvyšují cholesterol “dobrý” (HDL-cholesterol).

## BATÁTY:

Batáty neboli sladké brambory obsahují vysoké množství betakarotenu, proto je i jejich barva oranžová. Betakaroten je antioxidant, který napomáhá předcházet například srdečně-cévním chorobám, je také důležitý pro zdravou pokožku. Batáty jsou cenným zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny. Nerozpustná vláknina je důležitá pro zdravý trávicí systém, funguje jako potrava pro probiotické bakterie ve střevech, které jsou zodpovědné za fungující imunitní systém. Rozpustná vláknina pomáhá udržovat LDL a HDL cholesterol v optimálním poměru.



Losos se šťouchanými batáty a fenyklovým salátem

## VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci:

<b>Celková energie:</b>	<b>467 kcal</b>
Tuky:	33.5 g
Z toho nasycené	10.2 g
Sacharidy	37.1 g
Z toho cukry	18.0 g
Bílkoviny	33.9 g
Vláknina:	8.0 g

TIP: PRO TENTO RECEPT SE BUDE VÝBORNĚ HODIT I BÍLÁ RYBA, JAKO JE NAPŘÍKLAD HALIBUT, BÍLÁ TRESKA NEBO MAKRELA.