Cuketové ragú s lososem

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/cuketove-ragu-s-lososem.html

Cuketa byla v české kuchyni před rokem 1989 jedna velká neznámá. Je moc dobře, že tak rychle tady zapustila kořeny a zdomácněla. Když přijde její sezona, ve všech kuchyních se vaří a peče s cuketou. Pro její variabilní použití ji mám moc ráda.

Na 2 porce cuketového ragú budeme potřebovat

- 1 cuketa cca 20 cm dlouhá
- 6 cherry rajčátek
- 2 stroužky česneku
- 2 cm syrové chilli papričky zbavené semínek
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- Plátek másla silný maximálně 1 cm
- 1 dl suchého bílého vína
- Sůl a pepř
- pánev

Na přípravu lososa budeme potřebovat

- 2 filety lososa = cca 300 g celkové váhy
- 2 polévkové lžíce citronového olivového oleje
- Větvičku rozmarýnu
- Citron
- Pánev

Postup přípravy cuketového ragú s lososem

Mladou cuketu neloupeme. Nakrájíme ji na kolečka asi 5-8 mm silná. Posolíme z obou stran a necháme v cedníku, aby pustila šťávu.

Asi po půl hodině papírovou utěrkou kolečka cukety osušíme.

Mezi tím si připravíme dvě pánve.

Do první dáme olivový olej – na cuketové ragú, a do druhé citronový olivový olej – na lososa.

Pánev na ragú rozpálíme a přidáme rukou rozmáčknuté, neloupané stroužky česneku. Necháme je rozvonět. Přidáme osušené plátky cuket a osmažíme je z obou stran.

Vyjmeme opatrně česnek a přidáme přepůlená cherry rajčátka a na drobno nakrájenou chilli papričku.

Zeleninu podlijeme vínem. Necháme 5 minut povařit a zredukovat tekutinu na polovinu. Nakonec přidáme plátek másla a pepř. Případně dosolíme.

Lososa nasolíme, pokapeme citronem. Do rozpálené pánve s citronovým olivovým olejem vložíme větvičku rozmarýnu. Část jehliček můžeme nasekat.

Lososa vkládáme do pánve nejprve kůží dolů a opékáme asi 4-5 minut. Záleží na síle filetu. Pak filet opatrně obrátíme a opečeme jej i z druhé strany.

Že je losos upečený poznáte snadno. Prostředek filetu změní barvu z jasně oranžové na mléčně růžovou.

Jako přílohu můžete zvolit hranolky, brambory nebo kuskus. Já mám nejraději bruskety – opečené pečivo pokapané olivovým olejem s přidáním soli a bylinek.

Tip:

Cuketové ragú můžete podávat s jakoukoli rybou, s grilovaným masem i jako přílohu k minutkám.