

Losos na drceném pepři a rozmarýnu

<https://varimesmarcelou.cz/losos-na-drcenem-pepri-a-rozmarynu>

Lososa na drceném pepři a rozmarýnu miluji. Jednak je to skutečná minutka, protože příprava netrvá dlouho a chuť rybího masa oplývá mnoha chutěmi a vůněmi. Porci můžete doprovodit třeba [holandskou omáčkou](#) a čerstvým salátem.

Nepamatuji se, kdy jsem poprvé jedla lososa. Určitě mi bylo přes čtyřicet. Dnešní mládež by se smála. Za komunistů losos v obchodech nebyl k mání, ale i kdy byl, pak nebyly peníze. Žijeme v krásné době, protože lososa si můžeme dopřát každý týden.

Vím, že losos není pečený vepřový bůček, z kterého všichni v Čechách šlípí, ale má spoustu jiných benefitů. Maso je relativně tučnější, ale je zdravé – především díky velkému množství omega-3 mastných kyselin, dále vitaminům skupiny B, vitaminu D a dalších. Největším benefitem je ovšem čas přípravy a tepelného zpracování. Já se vejdu do 20 minut.

Už jste ochutnali čerstvě [vyuzeného lososa](#), nebo tatarák ze syrového lososa či gravlax (syrový marinovaný losos)? Všechny varianty jsou výborné, stačí jen vyzkoušet.

Na přípravu 2 porcí lososa na drceném pepři a rozmarýnu budeme potřebovat

- 2 ks čerstvého lososa i s kůží o váze 150–200 g
- 10 kuliček černého pepře
- Větvičku čerstvého [rozmarýnu](#) (asi 5 cm dlouhou)
- Sůl
- 2 polévkové lžíce šťávy z čerstvého citronu
- 20 g uzeného [špeku](#) nakrájeného na proužky
- 2 polévkové lžíce olivového oleje

Doba přípravy: 10-15 minut

Doba opékání: 4 minuty

Postup přípravy lososa na drceném pepři a rozmarýnu

Omyté porce lososa i s kůží osušíme papírovými utěrkami, položíme je na mělký talíř a přelijeme je připravenou citronovou šťávou. Necháme odstát tak 5 minut.

Mezi tím si nasekáme jehličky [rozmarýnu](#) a nadržíme si kuličky pepře na prkénku. Na každou kuličku položíme na plochu nůž a dlaní zmáčkneme. Jde to poměrně snadno.

Porce lososa ze všech stran nasolíme, zakápneme olivovým olejem a obalíme je v nasekaném [rozmarýnu](#) a drceném černém pepři. Zatím necháme odpočívat, než se rozpálí pánev.



Do opravdu horké pánve položíme proužky [špeku](#). Když začnou bublat a syčet, počkáme ještě asi půl minuty a pak do pánve vložíme porce lososa kůží dolů.

Z každé strany opékáme přibližně minutu. Oranžová barva masa nabere světlejší odstín.



Opravdu, ani ne za 4 minuty máme hotové porce lososa připravené k podávání.

Podávat můžeme s hranolky, bramborovými klíny nebo jen se [salátem z čerstvé zeleniny](#) a [holandskou omáčkou](#).

