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 šílí, 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 plocho 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.


M.H.