



RECEPTY A JÍDLO 01. 02. 2013

Recepty z lososa pro každou příležitost

Koupit lososa můžeme v různých formách - uzené plátky, čerstvé nebo zmražené steaky, podkovy z lososa nebo celý losos. Tato ryba se hodí pro téměř...

Losos je štíhlá ryba s dobře vyvinutými ploutvemi, charakteristická je pro něj tuková ploutvička nad kořenem ocasu. Boky má zbarvené do stříbrna, po delším pobytu ve sladké vodě toto zbarvení více tmavne. Má hákovitou čelist a je velice mrštný.

Maso lososa je nejen chutné, ale i zdraví prospěšné. Bývá zbarvené do růžova nebo světle oranžova. Obsahuje velké množství vitamínů a nenasycené mastné kyseliny Omega 3 a Omega 6, selen, draslík. Požívání lososího masa je prevencí proti kardiovaskulárním onemocněním. Většina u nás prodávaných lososů pochází ze sádek, nejčastěji norských.

Využití lososa v kuchyni

Koupit lososa můžeme v různých formách - uzené plátky, čerstvé nebo zmražené steaky, podkovy z lososa nebo celý losos. Tato ryba se hodí pro téměř každou kuchyňskou přípravu. Má málo kostí a šťavnatou chuť. Připravovat jej můžeme pečením, vařením, smažením, grilováním. Uzený losos je vhodný do předkrmů, chuťovek, rolád a salátů. Podávat jej můžete třeba i k těstovinám. Syrové maso z lososa se používá do japonského sushi, lze z něj připravit tatarák nebo carpaccio. Chuť tohoto masa je velice jemná, proto to nepřehánějte s kořením. Maso z lososa by se pro zachování své typické chuti také nemělo přepéct.



Recepty z lososa

Předkrmy a chuťovky z lososa

Lososové jednohubky I.

Ingredience

- plátky uzeného lososa
- listy hlávkového salátu
- rostlinný tuk
- hustý zakysaný krém
- kopr
- kaviár
- celozrnný toustový chléb

Lososové jednohubky I. - postup přípravy

Chléb rozkrojíme na 4 části, namažeme je rostlinným tukem a na ně položíme kousek salátu. Z půlky plátku lososa vytvoříme úhledný kornoutek, který dáme na salát. Ze zakysaného krému vytvoříme noček, jež položíme na lososa a ozdobíme kaviárem a koprem.

Lososové jednohubky II.

Ingredience

- salátová okurka (asi 10 – 12 cm)
- 4 lžíce změkklého tvarohového sýra, jako je například ricotta
- sůl a pepř podle chuti
- 200 g na tenko nakrájeného uzeného lososa
- 3 lžíce posekaného kopru
- 24 koktejlových párátěk

Lososové jednohubky II. - postup přípravy

Pomocí lžíce vyškrábneme z okurky semínka. Nakrájíme ji na 1 cm kostičky, připravíme si přibližně 25 kousků. Tvarohový sýr ochutíme solí, pepřem. Tím tence potřeme plátky lososa. Potom lososa nakrájíme na 1 cm široké proužky.

Proužky omotáme kolem okurkových kostiček. Otáčíme, až se vytvoří asi 2 cm kulička. Je možné si kuličky zamotat do kousků mikrotenu a jeho pomocí vytvořit naprosto kulaté tvary. Hotové kuličky poskládáme na podnos či malý plech a ten vložíme do mrazáku.

Před podáváním kuličky necháme rozmrazit, opravíme jejich tvar, chcete-li, můžete je obalit ještě v posekaném kopru, zapícháme do nich párátka a podáváme.

Lososové jednohubky III.

Ingredience

- rohlíky
- trochu másla

- trochu křenu
- uzený losos
- zelené olivy bez pecek na kolečka

Lososové jednohubky III. - postup přípravy

Rohlíky nakrájíme asi na 1 cm tlustá kolečka, namažeme máslem a dáme trochu křenu. Ozdobíme kouskem lososa a olivou a máme hotové rychlé, jednoduché a výborné jednohubky.

Lososové jednohubky IV.

Ingredience



- 100 g lučiny
- 2 - 3 lžíce zakysané smetany
- 2 lžíce citronové šťávy
- sůl
- mletý bílý pepř
- pečivo
- 200 g uzeného lososa plátky
- čerstvý rozmarýn

Lososové jednohubky IV. - postup přípravy

Lučinu vyšleháme se zakysanou smetanou a ochutíme citronovou šťávou, solí a pepřem. Pečivo rozpůlíme a plátky lososa překrájíme na menší kusy. Na rozkrojené pečivo nanese lžičkou ochucenou lučinu, obložíme lososem a ozdobíme kouskem větvičky rozmarýnu.

Avokádová dobrota s lososem

Ingredience

- 2 avokáda
- 100 g uzeného lososa
- 2 balení zakysané smetany
- citronovou šťávu
- kopr (čerstvý či mražený)
- mletý pepř

Avokádová dobrota s lososem - postup přípravy

Avokáda omyjeme, oloupeme, rozpůlíme a vyjmeme z nich pecky. Nakrájíme na silnější plátky a pokapeme citronovou šťávou. Mezi dva plátky avokáda vložíme vždy kousek lososa. Připravíme si zálivku. Nasekáme kopr, zakysanou smetanu smícháme s koprem a pepřem a avokádové jednohubky ochutíme malou lžičkou tohoto dressingu.

Lososové rolky s Lučinou

Ingredience

- 2 balení Lučiny
- 2 lžíce kopru
- trocha pepře

- trocha soli
- citrón
- celozrnné pečivo

Lososové rolky s lučinou - postup přípravy

Vezmeme dvě balení Lučiny, opepříme, osolíme a smícháme s troškou kopru. Vzniklou pomazánkou pak potřeme plátky uzeného lososa a stočíme jako roládu. Hotové rolky posypeme koprem a ozdobíme citrónem. Po vychlazení rolek v ledničce je můžete nakrájet na kolečka a servírovat jako jednohubky na celozrnném pečivu.

Rychlá pomazánka z lososa

Ingredience

- 1 konzerva lososa (může být drcený losos v oleji)
- 1 menší cibule
- 1 pomazánkové máslo
- 1 lžíce majonézy
- pár kapek citrónové šťávy

Rychlá pomazánka z lososa - postup přípravy

Obsah konzervy lososa s olejem ve vhodné nádobě rozmačkáme vidličkou, přidáme hodně nadrobno nasekanou cibuli, celé pomazánkové máslo a majonézu, která pomazánku krásně zjemní. To vše zakapeme citrónovou šťávou a pomazánka je hotová.

Vynikající francouzský tatarák z lososa

Ingredience



- steak z lososa zbavený kůže a kůstek
- hořčici standard a dijonskou hořčici
- žlutou a bílou cibuli
- sůl
- mletý bílý pepř (může být i černý)
- citronová nebo limetková šťáva

Jakožto přílohu doporučujeme upečený toast nebo bagetku.

Francouzský tatarák z lososa - postup přípravy

Špičkou nože naškrábeme lososa na kousíčky, většinou to jde velice dobře, máte-li hrubší kousky, můžete je posekat. Vložíme do mísy, kde jej budeme míchat. Půlku žluté a půlku bílé cibulky nakrájíme na jemno. Posléze opatrně přidáme lžičku hořčice, osolíme a opepříme. Opatrně vmícháme a ochutnáme, dle potřeby můžeme ještě dochutit. Připravený tatarák zakápneme troškou citronu nebo limetky a můžeme s pečivem podávat. Francouzský tatarák z lososa je velmi jednoduchá pochoutka, kterou oslníte každou návštěvu.

Losos jako hlavní jídlo

Všechny zde uvedené recepty jsou na přípravu dvou porcí hlavního jídla pro dospělého.

Jednoduchý pečený losos

Ingredience



- losos - minimálně dvě podkovy
- olivový olej
- sůl
- petržel
- citron
- česnek

Jednoduchý pečený losos - postup přípravy

Připravíme si plech, který vyložíme pečicím papírem a potřeme olejem. Připravené osušené porce lososa potřeme olejem, osolíme a vložíme do trouby předehřáté na 200°C. Do 15 - 20 minut (dle tloušťky plátků lososa) by měl být hotový. Během pečení můžeme podkovu lososa ještě jednou přetřít olejem. Před koncem pečení přidáme navrch porci nasekané petrželky s nasekaným česnekem, smíchané s troškou oleje. Servírujte na talíř s kouskem citrónu. Příhodnou přílohou k takto upravené rybě jsou brambory, buď vařené, nebo pečené na pečicím papíru v troubě. Pokud brambory pečeme, nakrájíme je na tenší plátky, potřeme olivovým olejem, osolíme, opepříme, okmínujeme a vložíme do vyhřáté trouby přibližně 20 minut před lososem.

Losos na víně

Ingredience

- cca 600 g lososa
- 1 dl bílého vína
- 1 lžíce hladké mouky
- 150 g žampionů (máte-li hříbky, pak i ty se k přípravě tohoto pokrmu velice dobře hodí)
- 100 g másla
- lžička kaviáru
- petrželová nať
- citron
- sůl

Pokrm podáváme s vařenými bramborami nebo teplou zeleninou.

Losos na víně - postup přípravy

Lososa osolíme, posypeme nasekanou petrželkou, zalijeme vínem a vložíme na přibližně dvě hodinky do chladu. Rybu posléze vyjmeme z marinády, kterou však ponecháme na následné přelití pokrmu, lososa posypeme moukou a vložíme do horkého másla. V troubě pečeme z obou stran, maso obložíme z obou stran čtvrtkami hub.

Upečeného lososa přelijeme marinádou, pokud uznáme za vhodné, můžeme vše ještě chvilku zapéci. Servírujeme na talíři s kolečky citrónu, kaviárem a petrželkou.

Losos po asijsku se zázvorem

Ingredience

- 4 filety z lososa
- několik lžic sojové omáčky dle chuti
- kousek zázvoru oloupaný a nakrájený najemno
- 4 jarní cibulky
- tabasco

Jako přílohu k asijskému pokrmu volíme rýži, nejlépe pak rýži Basmati.

Losos po asijsku se zázvorem - postup přípravy

Troubu předehřejeme na 200°C, filety z lososa rozložíme vedle sebe na mělkou pečicí misku s pečicím papírem. Sojovou omáčku smícháme s nakrájeným zázvorem a pár kapkami tabasca pro pikantnější chuť. Směs rovnoměrně nakapeme na lososa. Vše zlehka pokryjeme alobalem a dáme zapéct do trouby na dobu přibližně 15 minut. Podáváme s rýží, jarní cibulkou a přelité šťávou z lososa.

Steak z lososa

Ingredience



- 200 - 300 g steaků z lososa
- 100 g másla
- petržel
- trochu pažitky
- 2 - 3 stroužky česneku
- sůl
- pepř

Jako přílohu ke steaku si můžeme připravit uvařené brambory, které můžeme ozdobit třeba najemno nasekanou jarní cibulkou nebo pažitkou a troškou chilli.

Steak z lososa - postup přípravy

Osolené steaky položíme na alobal, který jsme předtím potřeli máslem. Máslo dochutíme solí a pepřem a smícháme s nasekanou petrželkou, pažitkou, česnekem a cibulí. Steaky takto připravenou směsí potřeme, zabalíme lehce do alobalu a vložíme do horké trouby na 25 - 30 minut podle tloušťky lososa.

Losos s medem ve smetanové omáčce

Tento recept je sice mírně netradiční, ale pokud máte rádi maso na sladko, pak jej určitě vyzkoušejte.

Ingredience

- cca 600 g lososa
- smetana
- máslo
- lžička medu
- dvě lžičky plnotučné hořčice
- sojová omáčka
- sůl

- pepř
- kari
- koření na ryby
- citrón
- menší cibulka

Losos s medem ve smetanové omáčce - postup přípravy

Omytého lososa pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a posypeme trochou koření na ryby. Cibulku nakrájíme na drobno a osmažíme, když je již do zlatova opečená, potom ji ještě zalijeme smetanou a přidáme lžičku medu, dvě lžičky hořčice, lžičku sojové omáčky. Mícháme, dokud nám celá tato omáčka nezhoustne. Pokapeme trochou citrónu a kari koření. Lososa na pánvi osmažíme a propečeme. Hotovou omáčku přecedíme. Lososa podáváme s omáčkou a brambory, ať již vařenými nebo opečenými, případně s teplou zeleninou.

Losos se špenátem v listovém těstě

Ingredience

- 1 listové těsto
- losos (filety, uzený)
- 1 cibule
- 1 špenát (mražený)
- 150 g sýra
- smetana
- 2 stroužky česnek
- sůl
- mletý pepř
- 1 vejce

Losos se špenátem v listovém těstě - postup přípravy

Listové těsto rozválíme na tenký plát a ten vytvarujeme do tvaru obdélníku. Cibuli nakrájíme, na oleji orestujeme a přidáme pokrájený špenát. Vše společně dusíme asi 15 minut. K této směsi přidáme prolisovaný česnek, osolíme a opepříme. Nakonec vmícháme nastrohaný sýr a přelijeme smetanou. Na těsto poklademe filety z lososa a vychladlou špenátovou směs tak, abychom mohli závin napevno a dobře zabalit a aby se nám při pečení v troubě nerozevřel. Závin potřeme rozkvedlaným vajíčkem a pečeme do zlatova asi 30 minut v troubě předehřáté na 160°C.