Medovo-horčicový losos s pikantnou fazuľou

Losos je obľúbená morská ryba s vysokým obsahom omega-3 mastných kyselín. Príprava nevyžaduje veľa času a je nenáročná.

Na 4 porcie budete potrebovať:

- 600 g lososa
- 60 ml dmBio sójovej omáčky Shoyu
- 8 g dmBio bylinkovej soli
- 30 g kremžskej horčice
- 40 g dmBio kvetového medu
- šťavu z limetky
- 400 g dmBio fazule Cannellini v slanom náleve
- 400 g čerstvého baby špenátu
- 2 – 4 strúčiky cesnaku
- 320 g paradajok
- mleté čierne korenie
- tymian

Príprava:
Príprava marinády:
Z lyžičky oleja, horčice, sójovej omáčky, medu a šťavy z limetky pripravte marinádu a vložte do nej lososa. Nechajte ho odležať v chlade minimálne 30 minút.
Na panvici zohrejte fazuľu z konzervy bez nálevu, ochuťte soľou, korením a tymianom. Do rozohriatej fazule pridajte čerstvý špenát a rozdrvený cesnak. Nechajte špenát zvädnúť.

Na rozpálenú panvicu na grilovanie dajte lososa bez marinády, z oboch strán ho opečte 3 – 4 minúty (podľa hrúbky filetu). Cherry paradajky prekrojte na polovice a pridajte na panvicu k rybe, krátko spolu grilujte.
Fazuľovú zmes so špenátom preložte na horúci tanier, pridajte lososa a grilované paradajky.

Čas prípravy: 20 minút, plus marinovanie lososa

Tip lekára:

Fazuľa obsahuje 21 – 25 % bielkovín a rozvetvených aminokyselín, ktoré sú zvlášť vhodné na stavbu svalovej hmoty. Je bohatá na vlákninu, kyselinu listovú, draslík, železo a mangán. Nízky glykemický index a málo tuku pomáha pri udržaní primeranej hmotnosti, stabilizovanej hladiny krvného cukru a zdravej hladiny cholesterolu v krvi.

