

# Losos na rozmaríne s zelerovým šalátom



16. 12. 2024

Recept je vhodný pre: [3. fáza](#)

Vyskúšajte zdravú variantu Štedrovečernej večere. Losos na rozmaríne s zelerovým šalátom, mňam.

Čo potrebujete:

- 100 g lososa
- 50 g bieleho jogurtu
- 1 lyžičku citrónovej šťavy
- 1 vajce
- 1/2 buľvy zeleru
- 1 menšia mrkva
- 2 stredné nakladané uhorky bez cukru
- Vetvička rozmarínu
- Vetvička čerstvé pažítky
- Lyžičku horčice bez cukru
- Soľ a korenie

## Jak na to:

**1.** Predhrejeme rúru na 180 °C.

**2.** Lososa umyjeme a nasolíme z oboch strán a pokvapkáme citrónom.

**3.** Na plech, vyložený papierom na pečenie pridáme vetvku čerstvého rozmarínu, vložíme lososa a vložíme do rúry.

- 4.** Očistený zeler s mrkvou necháme povariť v osolenej vode do polomäkka.
- 5.** Zároveň dáme variť vajcia.
- 6.** Akonáhle dosiahneme požadovanú konzistenciu, zlejeme zeler s mrkvou a necháme úplne vychladnúť. Rovnako tak vajcia.
- 7.** Zeleninu, vajcia a uhorku nakrájame na pravidelné kocky. Osolíme, okoreníme, pridáme jogurt, horčicu a všetko premiešame.
- 8.** Hotový šalát dáme do chladničky.
- 9.** Pečeného lososa servírujeme so šalátom.