



Lososové karbanátky



Druh jídla:



Ryby a mořské plody

Příležitost:



Pro každý den

Sezóna:



Celý rok

Způsob vaření:



Smažení

Karbanátky

1 lžička Ryby Avokádo

Mořská sůl Mlýnek Avokádo

100 g strouhanky

1 vejce

1 červené cibule

100 g jarní cibulky

Pepř barevný Mlýnek Avokádo

300 g filetu z lososa

Salát

Mořská sůl Mlýnek Avokádo

1 lžice olivového oleje

1 čerstvá okurka

1 avokádo

šťáva z 1/2 limetky

Pepř barevný Mlýnek Avokádo

Způsob přípravy

Do mísy vložíme namletý filet z lososa, strouhanku, nakrájenou jarní cibulku, červenou cibuli a rozklepneme vejce. Osolíme, opepříme, přidáme lžičku koření na ryby a promícháme. Ze směsi vytvarujeme karbanátky a necháme je chvíli odležet.

Mezitím si v čisté misce připravíme salát. Smícháme nakrájený okurek, červenou papriku, avokádo, přidáme olivový olej a nakonec vše dochutíme solí a šťávou z limetky.

Karbanátky smažíme na rozpálené pánvi 3 minuty z každé strany, servírujeme společně se salátem.