Лосос на лесен и здрав начин

Потребни состојки:

За лососот:

- 4 филети лосос (околу 600 грама)
- 2 лажици маслиново масло
- 3 чешниња лук
- кора од 1 лимон
- 1/4 китка магдонос
- сол
- црн бибер

За прилогот:

- 250 мл кисела павлака
- 1/2 кромид црвен исечен на коцки
- 1/4 китка магдонос
- 700 г компири
- 250 г варен грашок
- сол
- црн бибер

Начин на подготовка:

Загрејте ја фурната на 220 С.

За лососот:

Лососот убаво избришете го со хартиена крпа и извадете ги преостанатите коски. Во аван ставете ги ренданата кора од лимон, лукот, магдоносот, солта и убаво измешајте ги. Кога се убаво измешани додадете го маслиновото масло и рамномерно премачкајте ги горниот и страничните делови од лососот и зачинете со црн бибер.

Ставете го лососот во сад за печење обложен со хартија за печење.

Печете 18-22 минути во зависност од дебелината на филето.

Кога е готово оставете го да се излади најмалку 5 минути пред да се сервира.

За прилогот:

Младите компири исечете ги по желба, промешајте ги во масло и зачинете со сол, црн бибер. Печете 20-25 минути на 250С или додека се готови.

Во тенџере на оган, во вода со сол, ставете го грашакот да се свари. Кога е готов само промијте го со ладна вода и убаво исцедете го.

Во сад промешајте ја павлаката со кромидот и сечканиот магдоносот и зачинете со сол и црн бибер по вкус.

Сервирајте.

Добар апетит!