



JERNEJ KITCHEN

LOSOS PEČEN V PEČICI Z RIŽEM IN OHROVTOM

Losos pečen v pečici z rižem in ohrovtom je hitro, slastno in zdravo kosilo, narejeno v samo 30 minutah. Preprost recept za lososa za vse dni v tednu.

ZA	2	OSEBI
PRIPRAVA:	5	MINUT
KUHANJE:	10	MINUT
PEČENJE:	15	MINUT
ČAS SKUPAJ:	30	MINUT

LOSOS PEČEN V PEČICI

- 2 x losos file (180 - 200g na kos)
- 1 čajna žlička olivnega olja
- 1/2 žličke paprike v prahu

RIŽ Z OHROVTOM

- 200 g dolgozrnatega riža
- 300 ml vode (za riž)
- 1/4 večjega ohrovt
- 1 žlica repičnega olja
- 2 sesekljana stroka česna

ARAŠIDOVA OMAKA

- 1 žlica kremastega arašidovega masla
- 2 žlici majoneze
- 1 čajna žlička sveže iztisnjenega limoninega soka

TOOLS AND EQUIPEMENT

Oglas

- pekač
- papir za peko
- cedilo
- kozica
- papirnate brisačke
- kuhinjski nož

PRIPRAVA

Pečico segrejemo na 220 °C, rešetka naj bo na sredini pečice. Pekač obložimo s papirjem za peko.

RIŽ

Najprej skuhamo riž. Riž damo v cedilo in ga pod tekočo vodo dobro umijemo. Stresemo ga v kozico, dodamo pol žličke soli ter vodo. Pristavimo na močan ogenj, da riž čimprej zavre, nato pokrijemo s pokrovko in pri rahlem vretju kuhamo 11 minut.

LOSOS

Medtem ko se riž kuha, pripravimo lososa. Vsak file lososa dobro osušimo s papirnatimi brisačkami. Oba fileja pokapljamo z žličko olivnega olja in rahlo solimo ter popramo in posujemo z mleto papriko na obeh straneh. Postavimo na stran.

OHROVT IN OMAKA

Pripravimo ohrovt. Ohrovt očistimo, odstranimo sredico in grobo sesekljam. Postavimo na stran. Pripravimo omako. V skodelici premešamo kremasto arašidovo maslo, majonezo, sveže iztisnjen limonin sok, ter solimo in popramo po okusu. Postavimo na stran.

SPEČEMO LOSOSA

Kuhan riž odstranimo z ognja ter ga z vilico premešamo, da postane bolj puhast. Pokrijemo s pokrovko in postavimo na stran za 2 - 3 minute. Lososa prestavimo na pripravljen pekač s kožo navzdol. Postavimo v predhodno segreto pečico, na srednjo rešetko. Pečemo 8 - 10 minut pri 220 °C, oziroma tako dolgo, dokler losos ni pečen, a še vedno sočen in rahel.

rezalna deska
skodelica
ponev

NASVET

V kolikor se želimo prepričati, da je losos perfektno pečen, potem v najdebeljši del zapičimo termometer. Ta mora pokazati med 48 - 50 °C.

RIŽ Z OHROVTOM

Medtem ko se losos peče, dokončamo še riž z ohrovtom. V ponev damo rastlinsko olje (repično ali sončnično ali sezamovo) in pristavimo na srednje močan oziroma zmeren ogenj. Dodamo sesekljan česen, pražimo minuto, oziroma tako dolgo, da česen prijetno zadiši. Dodamo grobo sesekljan ohrovt in pražimo še 2 - 3 minute, da se ohrovt zmehča in rahlo skuha. Dodamo kuhan riž, povečamo ogenj in pražimo še minuto. Nato premešamo in po okusu začinimo s soljo in poprom.

POSTREŽEMO

Med dva krožnika razdelimo riž z ohrovtom ter lososa. Postrežemo z arašidovo omako in po želji posujemo še s sezamom. Odlično se k jedi poda tudi narezan avokado.